





















## تراپم و تحولات دینی

## در جامعه آمریکا

<b>گفتگو با حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمد مسجدجامعی</b>
<b>مصطفی رستگار</b>
<b>بخش پنجم</b>

**باآخره** اینکه مردم یک منطقه‌ای دچار **مشکلات** و **سختی‌های** زندگی باشند، در **گرایش** آنها و **تأثیرپذیری** **شان** از **میلغ‌های** **ایونجلیسکال** تا **چه اندازه** **مؤثر** خواهد بود؟ آیا این **گونه نیست** که به **طور کلی**، یک **جامعه** همواره در **مقایسه** با یک **جامعه** دچار **مشکل**، **کمتر پذیرای آن‌ها خواهد بود**؟ همیشه این‌گونه نیست؛ مثلاً بخش مهمی از همین جامعه آمریکا

را اقتضای مرفه تشکیل می‌دهند؛ اما به دلایل مختلف تاریخی و اجتماعی که قبلاً توضیح دادم، روح دینی در آمریکا قوی است. ولی در جامعه‌ای مانند دانمارک یا حتی انگلیس، روح دینی خیلی تضعیف شده است؛ یعنی فرد، دیگر چندان به دنبال دین و مسائل مربوط به آن نیست؛ یک امریکایی معمولی، خیلی بیشتر به دنبال این نوع مسائل است. به همین دلیل است که فردی مانند بوش پسر با همین آقای مایک پنس – معاون ترامپ – می‌گوید که: من «دوباره متولد» شدم.م. چنین افرادی را در اروپا شما عملاً نمی‌توانید پیدا کنید؛ اگر هم پیدا کنید، اصلاً امکان ندارد که در سلسله‌مراتب اداری، تا بدین درجه بالا بیایند؛ بلکه به صورت آدم‌های عادی باقی می‌ماند، چون اصلاً چنین مسائلی را از آنها نتوانند پذیرفت. آقای پنس در سخنرانی خود در پارلمان اسرائیل (کنست)، درست مانند یک کنشیش معتقد و بلکه متعصب حرف زد. در اروپا، این نوع صحبت‌کردن و حتی این نوع فکرکردن برای یک دیپلمات یا معاون رئیس‌جمهور، اصلاً قابل قبول نیست. بیه هر حال، گرایش به آن‌ها عوامل زیادی دارد؛ اما در اروپا هرگز چنین گرایشی دیده نمی‌شود. می‌دانید که ایونجلیکال‌ها در اروپا خیلی تبلیغ‌داشته‌اند، ولی بیرون زیادی جذب نکرده‌اند. شاهدان یهوه حتی هنوز هم در اروپا خیلی تبلیغ می‌کند، ولی افراد معدودی به آنها می‌پیوندند.

**تا جایی که اطلاع دارم، در آمریکا سیاست دولت، سیاست رفاه نیست؛ به خلاف کشورهای اروپای غربی و مخصوصاً شمال اروپا که مالیات‌های سنگینی از مردم می‌گیرد ولی در عوض، بیمه‌های خیلی عالی و امکانات رفاهی خیلی خوبی در اختیار آنها قرار می‌دهند؛ در آنجا مردم در رفاه مادی هستند.** ولی در مورد آمریکا، به عنوان نمونه، مستندساز معروف امریکایی، مایکل مور، در یکی از مستندهایش نشان می‌دهد که یک جوان امریکایی که زانویش چاک خورده است، به دلیل اینکه پول ندارد که به پزشک مراجعه کند، خودش در یک اتاقی با سوزن‌های خیلی زخمش را بخیه می‌زند؛ یا مثلاً گروهی از امریکایی‌ها را نشان می‌دهد که چون پول کافی ندارند که در خود آمریکا به پزشک مراجعه کنند، با کشتی به کوبا می‌روند تا در آنجا، که به بالاخره هزینه‌های دارو و درمان خیلی پایین‌تر است، خود را معالجه کنند. به هر حال، آیا به نظر شما این گرایش که در خود آمریکا به ایونجلیکال‌ها وجود دارد، به دلیل شرایط سخت زندگی نیست؟

مطمناً این مؤثر است، ولی کاملاً این‌گونه نیست. چون شما می‌بینید که حتی در میان ثروتمندان و نخبه‌های علمی و فکری آمریکا هم، گرایش‌های مذهبی بعضاً بسیار قوی وجود دارد. مثلاً گروهی که در آمریکا اصلاً شرایط به طور کلی با اروپا فرق دارد. «این ثروتمندان و نخبه‌هایی که می‌فرمایید، شاید در گذشته مبتلا به مشکلاتی بوده‌اند و به دلیل مثلاً توسلی که داشته‌اند، از مشکلات رهایی پیدا کرده‌اند و به همین دلیل، مذهبی شده‌اند و اعتقاداتش دائم‌ پایسته است.

همیشه این‌طور نیست. اولاً انسان تغییر می‌کند؛ یعنی زمانی که نعمت به او روی می‌آورد، دیگر فرواموش می‌کند. بنابراین، اینکه تمایلات دینی در چنین افرادی کم‌کم قوی می‌ماند، به این دلیل نیست که قبلاً فقیر یا دچار مشکل بودند و به دنبال توسلات و رجوع به دین، مشکلاتشان برطرف شده است و در نتیجه متدین شده‌اند و به دین پابند مانده‌اند. نه، غالباً این‌گونه نیستند؛ بلکه دینداری‌شان دلالت دیگری دارد. مسئله این استست که اصولاً افرادی با یک تیپ روانی خاص به این نوع مسیحیت متمایل می‌شوند، و اتفاقاً امریکایی‌ها عمدتاً از همین تیپ افراد هستند.

البته این فقط در مورد مسیحیت ایونجلیکال نیست. برای نمونه، اکنون در اروپا بودیسم هم، خیلی محترم است و طرفدار دارد؛ اما کسی که به بودیسم به عنوان یک دین جذب می‌شود، دارای یک تیپ روانی خاص است؛ تپیی که به طور کلی، سکوت را و احساسات را و اظهار مادی زندگی را ترجیح می‌دهد؛ تپیی که بیشتر به کشف درون خودش متمایل است و تلاش می‌کند به نیازهای روحی و روانی‌اش با رجوع به باطن خویش پاسخ گوید. یعنی به اعتباری به دنبال نوعی خوداتکایی است و راحل‌خود درونی را به کمک‌گرفتن از دیگران ترجیح می‌دهد. در اروپا، معمولاً این نوع افراد جذب بودیسم می‌شوند. می‌خواهم بگویم که علل گرایش افراد به ادیان، مذاهب و جنبش‌های دینی یا مذهبی مختلف، متفاوت است. تمایل به بودیسم عموماً ناشی از چنین انگیزه‌هایی است. اما کسی که به کلیسایهای ایونجلیکال گرایش پیدا می‌کند، اصلاً داندانش فرق می‌کند و او به دنبال یک زندگی پرشمار، پرورشور، پراحساس و آکنده از عواطف دینی است. چنین فردی ایونجلیکال می‌شود.

«**مسائلی که در مورد تفاوت انگیزه‌های گرایش به بودیسم و ایونجلیکالیسم فرمودید، مرا به یاد برخی از شبان‌های ایونجلیکال آمریکا می‌اندازد که در سخنرانی‌های خود از کلیسایهایی در خود آمریکا انتقاد می‌کنند که تحت تأثیر مسائل عرفانی قسری قرار گرفته‌اند. آنها این نوع تأثیرپذیری را نوعی انحراف از مسیحیت اصیل به حساب می‌آورند.**

بله، این هست و طبیعی هم هست. اصولاً یک مسیحی ایونجلیکال، دنیا را در چارچوب ظاهر کتاب‌مقدس و خصوصاً عهد عتیق می‌فهمد. ویژگی مهم آنها رجوع فردی و مداوم به کتاب‌مقدس و به‌ویژه عهدعتیق است. آنها عموماً جهان را از دریچه ظاهر ظاهر کتاب‌مقدس می‌بینند؛ بنابراین، وقتی با تفسیر دیگری از آفرینش و امور ماورای طبیعی مواجه می‌شوند، طبعاً در برابرش موضع می‌گیرند. حتی بسیاری از آنها، نظرات علمی جدید مربوط به کوشنداشی (آنتالوژی) و کیفیت پیدایش جهان را قبول ندارند، چون این نوع نظرات را با ظاهر کتاب‌مقدس در تعارض می‌یابند. چندان دنبال این نیستند که مثلاً عالم جدید در مورد کیفیت آغاز حیات بر روی کره زمین با کیفیت تولد نسل بشر چه می‌گوید؛ فهمشان نسبت به جهان، عمدتاً بر اساس سفر تکوین در عهدعتیق است. مسائل اخلاقی و فقهی را هم به همین چارچوب می‌فهمند؛ مثلاً مخالفتشان با سقط جنین با همینج‌شان گرایش از همین باب است. حتی دفاعشان از اسرائیل عمدتاً مبتنی بر متن مقدس و صحبت طوهران آن و حتی گاهی در نتیجهی وجود بر طوهران آن است. به تعبیر دیگر، کتاب‌مقدس اینها آنها مجموعه پایان‌پذیری است که در آن همه علوم و معارف وجود دارد. واقعاً به این معتقدند؛ نه اینکه فقط شعار بدهند.

«**با این تفصیل، آیا اصولاً ما می‌توانیم با آنها تعامل داشته باشیم؟**

در مورد امکان تعامل با اینها باید دو موضوع بررسی بشود: اول اینکه شرایط و مذاق زمانه چگونه است و به تعبیر دیگر، ظرفیت‌ها و شساید هم بشود گفت الزامات زمانه چیست؟ و دوم اینکه اینها می‌کند، چگونه‌اند و تا چه مقدار از الزامات و اقتضات زمانه پیروی می‌کنند؟

در خصوص موضوع اول، اکنون که در سالل ۲۰۱۸ زندگی می‌کنیم، گرایش عمومی این است که انسان با همه تجربه‌اش، سخن دیگران را بشنود و برای دیگران سخن بگوید؛ به بیان دیگر، با همه دیدگاه‌های مختلف باشد، دیگران را بفهمد و خود را با دیگران توضیح بدهد؛ سعی کند همراه با دیگران، بر روی مسائل و مشکلات مشترک فکر کند، ریشه‌های آن‌ها را بیابد و از طریق گفتگو برای آنها راحل‌ی مشترک پیدا کند. تا جایی که به ادیان، فرهنگ‌ها یا تمدن‌ها مربوط می‌شود، گرایش عمومی این است که دارندگان آنها به صورت مثبت با همدیگر مرتبط باشند و گفتگو کنند. هر زمانه را این است که این نوع ارتباطات و تعاملات مثبت، در کاهش مشکلات جوامع انسانی نقش پررنگی ایفا می‌کند. بلکه حتی می‌توان گفت که نسبت به این باور، یک نوع تعهد وجود دارد. شرایط، مذاق و روح زمانه ما کمابیش به همین کیفیتی است که توضیح داده شد، خوب، این در مورد موضوع اول است.

ادامه دارد

برخلاف پندار آقای حکیم الهی من نگفتم‌ام! «سناکم حرت فرزندآوری آفریده است نه بیشتر» نه بیشتر! در شما اضافه فرموده‌ای. آنچه این آیه می‌گوید منافات با آن ندارد که زن بتواند در شئون مختلف علمی و ادبی و هنری و حتی سیاسی و اجتماعی وارد شود. کتاب‌هایی که برادر گرامی آقای علیرضا سبحانی معرفی کرده‌اند گوشه‌ای از ورود موفق خانم‌ها به این عرصه‌هاست.

ما در عرصهٔ ادبیات کسانی مثل «اربعة عدویه» مصری را داریم که از پیشقراولان ادبیات عرفانی است. میدان بزرگ «اربعة عدویه» در مصر یادگاری از این بانوی پرافتخار است. ظهور و بروز و ترقی امثال خانم امین اصفهانی، خانم پروین اعتصامی، خانم سمین بهبهانی، خانم سمین داشور، خانم طاهره صفارزاده، خانم فروغ فرخ‌زاد و بالاخره خانم مریم میرزاخانی و امثال آنان و بسیاری دیگر از بانوان افتخارآفرین ایرانی دیگر، همه تشنگانگر این است که خانم‌ها اگر مجال همسایان را برتر از مردان بیابند بسیار زود مدارج ترقی علمی و

ادبی و هنری را می‌پیمایند. علاوه بر خانم‌های درس‌خوانده و با فرهنگ، خانم‌های معمولی شهری و روستایی مادر عرصه‌های کشاورزی، دامداری، خیاطی، قالی‌بافی و نقاشی و بسیاری از هنرهای متعالی، گاهی از آقایان جلو می‌زنند و مخصوصاً در هنر در موسیقی، در تئاتر، در سینما، نامهٔ نمرهٔ بسیار بالاتری از مردان دارند...

اینها که گفتم از واضحات است و مربوط به تمدن جدید و مدرنیته هم نیست، هر چند در مواردی چون سینما و تئاتر و حتی پارهای از موسیقی‌ها فردردهای عصر جدید، درخشندگی بیشتری دارد. مهم این است که اینها هیچ‌کدام ربطی به «مستولیت» سیاسی واجتماعی ندارد و هیچ‌کدام زن را از وظیفهٔ اصلی – طبیعی – تکوینی «فرزندآوری» باز نمی‌دارد. آنچه برخلاف طبیعت و فطرت و ساختمان روحی و جسمی زن است، «تکلیف‌کردن» و «موظف‌کردن» زن بر قبول مسئولیت اداری و سیاسی واجتماعی به خصوص «نان‌آوری» است. این «تکلیف» گاهی ناشی از «جو» جامعه است که این مسئولیت‌ها «ارزش» به

شمار می‌آید و برعکس، خانه‌داری و فرزندآوری کم‌ارزش یا بی‌ارزش می‌شود.

دقت شود که سخن از این نیست که زن حق ندارد وکیل، وزیر و حتی رئیس‌جمهور شود. گر چه همان‌طور که در شمارهٔ گذشته گفتم، این‌گونه مسئولیت‌ها بر خلاف مذاق شرع مبین است، ولی من خودم تا آنجا که از مدایی دینی کتاب و سنت می‌فهمم ادبیات بسر عدم جواز و حرمت این‌گونه تصدی‌ها برای زنان نیست.

التهایه، مطلب از نظر سازمان طبیعی، اجتماعی و خانوادگی زنان مورد تأمل است. در اینجا اگر سخن از این باشد که این کارها برای زن از نظر شرعی حرام است، خودم مدلی بر این هم سراغ ندارم، ولی سخن من در مورد «مصلحت» واقعی جامعه و حدود و ثغور صلاح و مصلحت تعالیت سیاسی واجتماعی زنان از دیدگاه جامعه‌شناسی و روابط معقول نهاد خانواده و جامعه است. به خصوص ما ترجیح و خشن و بد اخلاقی چون طایان و القاعده و داعش، خود را چنین نمی‌نامانند...

دست کنترل دیکتاتور خلاص شده اند،چه عکس‌الععلی خواهند داشت. «جمهوری وحشت» سقوط کرده بود. آن جوان استرالیایی می گفت که دالم از خوش می‌رسید کرپلا کجاست و چرا همه رو به سوی آن دارند؟ حسین کیست که چنین شوری به پا کرده است که مردمان بعد از ۱۴ قرن برای عزای او می‌پند؟

آنچه او در یک گزارش ۶۰ ثانیه‌ای دیده بود تک‌لحظه‌ها بسود؛ زیرسار این تصویر بر خلاف آن چیزی بود که قبلاً دیده بود. پیوند قوای باعث شده بود که مردمان مانند برده‌هایی باشند که هرچه به مغناطیس (آمفتر)حسینی نزدیک می‌شوند، تجمعشان بیشتر شود. آن جوان استرالیایی گفت:

##### گزارش ایندیبندنت از راهپیمایی اربعین

روان‌شناسانه و انسان‌شناسانه و جامعه‌شناسانه‌ای سخن می‌گویم که ظرفیت و حدود امکانات فردی، اجتماعی ، خانوادگی و ... زنان و میانه‌ها و مؤلفه‌های دیگر را بسنجند و در مجموع بتوانند بین سود و زیان شرکت فعالت‌و همه‌جانبه مسئولیت‌پذیری عام ساله است باید بین زن و مرد تقسیم شود و در نگهداری و تربیت فرزند باید سهم یکسانی به مرد و زن داده شود.
خانم محترم فراموش کرده‌اند که به تحقیق و به طور مسلم، «موظف» کردن خانم‌ها به پذیرش مسئولیت‌های سیاسی واجتماعی مخصوصاً تحمیل بار زندگی اقتصادی بر دوش آنان، برخلاف خرد جمعی سالم و شرع مبین است. و این تحفهٔ نامیومن غرب است که ما برای آن‌که از قافله عقب نمانیم، فکر می‌کنیم اگر جزو این یگویی ما را به «تحریر» «ارتجاع» متهم می‌کنند... (به خصوص که مسلمان‌های نادان و خانواده و جامعه است. به خصوص ما ترجیح و خشن و بد اخلاقی چون طایان و القاعده و داعش، خود را چنین نمی‌نامانند...)
دستی‌خانم‌ها وظیفهٔ سنگین خودشان را فراموش کنند

استراحت: از تلفن رایگان بین‌المللی گرفته تا گهواره‌های کودکان؛ همه چیز رایگان است.
درواقع، لازم نیست در آن مسییر ۱۰۰ مایلی، زائران چیزی غیر از لباس‌هایشان را حمل کنند.
شگفت‌تر از آن نحوه دعوت از زائران برای خوردن و نوشیدن است. فعالان موکی‌ها به میان راه آمده و به زائران التماس می‌کنند تا پیشنهاد آنها را قبول کنند. غالباً این پیشنهاد شامل سرویس کاملی است که در شان پادشاهان است. ابتدا باهایان را ماساژ می‌دهند؛ سپس یک وعده غذای لذیذ به شما می‌دهند؛ آنکه از شما دعوت می کنند در فاصله‌ای که لباس‌هایتان را می‌شویند و اتو می‌کنند، استراحت کنید.

##### گزارش ایندیبندنت از راهپیمایی اربعین

# اینجا بزرگترین اجتماع بشری جهان است



اگر می‌خواهید یک دین حی و حیات‌بخش را ببینید، به کرپلا بیاپیاد.

چطور مردی که ۱۳۹۶ سال پیش کشته[شهد] شده است، این چنین حی و حاضر است که میلیون‌ها نفر مصیبت او را مصیبت خود می‌دانند؟ بعد است که آدم‌ها وارد نوازی شوند که دغدغه شخصی‌ای نسبت به آن نداشته باشند. از سوی دیگر، اگر احساس کنید که کسی به خاطر آزادی شما، حق برخورد عادلانه با شما و حق زندگی باشرافت شما جنگیده است، احساس می‌کنید که علاقه زیادی به او دارید و دل‌بسته او هستید تا آنجا که بعد نیست که به باورها و عقاید او روی بیاورید و تغییر دین یا مذهب بایهید.

**ترازادی نهایی**
مسلمانان حسین نوه محمد پیامبر اسلام[ص] را در سیدها می‌نامند. او از بیعت با خلیفه نابکار، یزید، سرفراف و در کرپلا و در روز عاشورا کشته شد. او خواردهاشان در صحرا با لشکر ۴۰هزار نفر محاصره و از آب و غذای محروم شد و نهایتاً سر از نشان جدا کردند و تشان سر پس اسباب رفت.

«آودار گیون»، مورخ انگلیسی، می‌نویسد: «داستان ترازیدی مرگ حسین احساسات هر خواننده دل‌سنگی را نیز تحریک می‌کند.

از روز به بعد، شیعیان در روز عاشورا و روز اربعین، در زانی می‌کنند. مراسم شیعی است که در بسیاری از سنت‌های اسلامی، عزاداری چهل روزه مرسوم است.

من به کرپلا، شهر احادیث، سفر کردم تا بفهمم که چرا این شهر اینقدر مهم‌گان را از خود بی‌خود می‌کند؟ مشاهده کردم که حتی بزرگترین لزه‌های دوربین‌ها هم برای به تصویر کشیدن روح این اجتماع پرچوش و خروش‌ا آرام و خنک می‌شوند.

انبوهی از مردان، زنان (غالباً با حجاب مشکی) و کودکان از این کران تا این کران را پر کرده‌اند. جمعیت آنقدر زیاد است که صد‌ها مایل را فرزند آورده‌اند. فاصله ۴۵ مایلی تا شهر بندری صمره تا کرپلا مسیری طولانی است که معمولاً با ماشین طی می‌شود اما به‌طور خارق‌العاده‌ای در این مراسم، افراد با پای پیاده آن می‌گذراند. دو هفته کامل طول می‌کشد تا زائران این مسییر را طی کنند. آدم‌ها با سنین مختلف بر فراز آفتاب سوزان روز و سرمای استخوان‌سوز شب این مسیر را پیاده می‌روند. آنها از میان مسیره‌ای نامووار و از دل نقاط تمرکز تروربست‌ها و از نقاط خطرناک عبور می‌کنند. زائران حتی ساوربگر‌های اولیه را با خود ندارند و تنها وسایل کمی همراه با عشق آتشین‌انان به «مولا» حسین را با خود می‌آورند. پرچم‌ها و برن‌ها مقصود این سفرشان را به آنها با‌آوری می‌کند.

بعد از حسین از ارزش است مرگ و زندگی‌های یکسان است. روایت که مرا مجنون خوانند

این پیام شعریه حماسی است که عباس[ع] برادر حسین و فریاده معتمد او خوانده است. عباس نیز در نبرد کرپلا در سال ۶۸۰ میلادی آن هنگامی که تاشی می‌کرد برای بزرادگان و خواهرزادگانش آب بیاورد، کشته [شهد] شد. میزان امنیتی که در عراق وجود دارد و آن سرخط خبرهای جهانی است، جای شکی نمی‌گذارد که این عبارت یک عبارت اصیل به تمام معناست.
**صبحانه، ناهار و شام رایگان**
یکی از بخش‌های این حرکت زائرانه که هر بیننده‌ای را به شگفتی و می‌دارد مشاهده م‌رک می‌کند که همراه با آنسپ‌زخانه سیار هستند و توسط روستاییانی ساخته شده است که در محدوده مسیر پاداموری زائران زندگی می‌کنند. موکی‌ها جابه‌ای هستند که نیازهای زائران در آن تأمین می‌شود. از غذای تازه گرفته تا جای

## معارف

## زن، فرزند آوری و مسئولیت‌پذیری سیاسی واجتماعی ... (۲)



محمد جواد حجتی کرمانی

و بخواهند تحت عناوین کاملاً نادرست «سوارات کامل در حقوق زن و مرده، خانه‌داری و فرزندپروری و در دست‌کم بگیرند، چنین می‌شود که هم کار خانه لنگ می‌ماند هم کار خسارخ خانه... و عمق فاجعهٔ اجتماعی واجلاقی از جمله سنتی بنیان خانواده بسیار بسیار فراتر از اینهاست.

سخن در این زمینه بسیار است و من از حقوق‌دانان واجعه‌شناسان آزاد اندیش درخواست دارم که مسئلهٔ تساوی حقوق کامل زن و مسرد را به بحث بگذارند و از بگذارند... اما مثل ماه‌ها هم که در این زمینه ایراد و اشکال داریم و «جو گر» نشده‌ایم، بتوانیم حرف‌هامان را در بزینم ولو خانم‌ها را خوش بیاپند...

##### از گذشته‌گی بی‌منا

فقط به این جمعیت انبوه نفسگیر نگاه کنید. چیزی که باید به این منظره اضافه کنید این است که هرچه شرایط امنیتی بتر می‌شود، حتی افراد بیشتری انگیزه پیدا می‌کنند که تهدیدهای تروربست‌ها را به چالش بکشند و در این موقعیت خطرناک به پیاده‌وری می‌پردازند. لذا، این حرکت زائرانه صرفاً یک فعالیت مذهبی نیست بلکه مظهری از مقاومت است. ویدیوهایی در فضای آنلاین منتشر شده است که نشان می‌دهند چطور مهمانان انتحاری خود را به میان زائران می‌اندازند و صرفاً باعث افزایش جمعیت زائران می‌شوند؛ زائرانی که مهندسا می‌خوانند:

اگر دوست و پایمان را قطع کنید، به سرزمین‌های مقدس می‌رویم.

انفجارهای وحشتناکی که در طول سال اتفاق می‌افتند غالباً علیه شیعیان بوده و جان افراد بی‌شماری را می‌گیرد.

این انفجارها خطرات و ناامنی‌هایی که متوجه شیعیان عراق است را نشان می‌دهد؛ اما به نظر می‌رسد که این تهدیدهای مرگ‌آور نمی‌تواند مردم – پیر و جوان، عراقی و خارجی – را از این سفر خطرناک به سوی شهر مقدس کرپلا بازدارند.

برای فردی که بیرون از این ماجراست راحت نیست که بفهمد چه چیزی به این زائران امید و نیرو می‌بخشد. شما زنان بچه به بغل، مردان زنجیر نشین، مردمان عصا به دست و نایابیان زیادی را در این مسیر می‌بینید. من بدلی مسیر، پدر پسر را روی شانه‌های خود نشانه‌د بود و راه می‌رفت. این داستان‌های می‌توان از روی آن فیلم‌هایی ساخت که قابلیت دریافت کامل‌تری از آنچه به نظر می‌رسد که‌هایود بیشتر با قهرمانان کمیک سرورکار دارد.

زائران حرم حسین و برادرش، عباس، صرفاً تحت تأثیر احساسات نیستند. آنها به یاد شهادت جانشوز ایشان می‌روند و با این کار، بر دل‌بستگی‌شان به آرمان‌های او تأکید می‌کنند.

وقتی زائران به حرم حسینی می‌رسند، اولین کاری که می‌کنند خواندن زیارت‌نامه است؛ متنی مقدس که شمعان از مقام حسین را نشان می‌دهد. در این زیارت، آنها حسین را وارث آدم، نوح، ابراهیم، موسی و عیسی می‌خوانند. در این مطلب، کتبه عینی خلیوه است، نشان می‌دهد که پیام حسین در باب حقیقت، عدالت و عشق، امتداد جدایی‌ناپذیر میان همه پیامبران راستین است.

مردم به کرپلا می‌روند اما نه برای آنکه از منظر آن لذت ببرند از زیبایی‌های آن یا هیجان بیابند. خرید کنند و اما رتیک تاریخی را ببینند. آنها می‌روند تا گریه کنند تا عواکس کنند و فضای روحانی مردم حسین را درک کنند. آنها وارد حرم حسینی می‌شوند تا بر بزرگترین ایتار است. ارتش ایالات متحده منابع عظیمی از آژانس‌های فسلرال را فراهم و اعلام کرد که تا به حال دیده شده است، گریه و عزاداری کنند. انکار همگان پیوندی شخصی با مردی دارد که هیچگاه او را ندیده‌اند، او سخن می‌گویند و نشان را می‌خوانند. به ضریحش چنگ می‌زنند و زمین حرم را بوسه می‌زنند. در و دیوار آنجا را آنگونه لمس



برای تمام مدت این مراسم، تمام این غذاها نه با سازمان ملل متحد یا هر خیریه بین‌المللی دیگری بلکه توسط کارگران و کشاورزان فقیری تأمین شده است که عاشق این هستند که به زائران خدمت کنند و تمام سال پس‌انداز می‌کنند. همه چیز، مانند امنیت این مراسم، غالباً بر پیاده‌ر زرمندان داوطلبی است که یک چشم بر داعش دارند و یک چشم بر محافظت از مسیر پاداموری زائران. یکی از افراد فعال در موکی‌ها می‌گوید: «برای آنکه ببیند اسلام چه سرخط خبرهای جهانی است، جای شکی نمی‌گذارد که این عبارت یک عبارت اصیل به تمام معناست.
**صبحانه، ناهار و شام رایگان**
یکی از بخش‌های این حرکت زائرانه که هر بیننده‌ای را به شگفتی و می‌دارد مشاهده م‌رک می‌کند که همراه با آنسپ‌زخانه سیار هستند و توسط روستاییانی ساخته شده است که در محدوده مسیر پاداموری زائران زندگی می‌کنند. موکی‌ها جابه‌ای هستند که نیازهای زائران در آن تأمین می‌شود. از غذای تازه گرفته تا جای

نهادی حملات انتحاری وجود دارد.

## معاد در قرآن

<b>گفتگو با دکتر غلامحسین دینانی</b>	<b>کریم فیضی</b>
<b>اشاره: بحث معاد به اینجا رسید که کسانی در همین عالم مرگ را تجربه کرده‌اند، «مورت اختیاری»، تجربه مرگ است که اولیای خدا و ارباب آخرت آن را داشته‌اند. اینک امام گفتگو: تجربه محض هم به دست ظاهر؟ نوعی شهود است و می‌بینست.</b>	

شواهد نشان می‌دهد کسانی که آن را تجربه کرده‌اند، به واقع تجربه‌اش کرده‌اند. یک مطلب مهم که از این می‌توان استنتاج کرد، این است که اگر کسانی در این عالم، آن عالم را تجربه کرده باشند، این دلیل است بر این که مرز بین این عالم و بیرون آن، ما نیست، مرزی که بین این جهان کشیده شده، در درون ماست. به نظر می‌رسد نه فقط مرز آن عالم، که حتی خود آن عالم هم در درون ماست.

بله، شما همان عالمید، ولی آن عالم برایتان ظاهر نیست. وقتی که به آن رسیدید، خودتان به صورت آن عالم ظاهر می‌شوید.

ما آن عالم در ما ظاهر می‌شود.
نه، ما در آن عالم ظاهر می‌شویم. ما آن عالم را با خودمان می‌بریم و آن را در ماست.

**آیات سوره یاسین**
**تقریر معاد است: «اولم یل الانسان اننا خلقناه من نَفْثه فاذا هو خصیمٌ لیّین»** (یس، ۷۷). این مضمون در یک جای دیگر به این صورت آمده است: **خلق الانسان من نَفْثه فاذا هو خصیمٌ لیّین** (نحل، ۴) در این آیه، قرآن کریم برای تثبته بندگان به مسائلی اشاره می‌کند تا آنها را قدری هشیار کند. قرآن اولاً از این عالم صحبت می‌کند، ولی گویی می‌خواهد انسان‌ها را به عوالم دیگر متوجه کند. ملاحظه می‌کنید که در کلام دلیلت تعبیر «الانسان» آمده است، و این که چرا انسان نمی‌فهمد؟ «اریت» صرفاً به معنای دیدن نیست، بلکه به معنای خوب فهمیدن هم هست. چرا انسان‌ها خوب نمی‌فهمند که ما آن‌ها را از نطفه آفریده‌ایم؟ قرآن هشدار می‌دهد که چرا انسان نمی‌فهمد که ما او را از آن آفریده‌ایم و بعد با نادیده گرفتن این مسئله، با ما خصم مبین می‌شود و سر جنگ و دشمنی باز می‌کند و زور می‌گوید؟

می‌پرسد: آیا انسان نمی‌پندد؟ یعنی چرا نمی‌فهمد؟ «یری» ناظر به همین معناست که چرا نمی‌فهمند که ما آن‌ها را از نطفه آفریده‌ایم؟ یا این حال، انسان ساخته شده از نطفه، بزرگ می‌شود و قدرت می‌گیرد و آنگاه دشمن خدا می‌گردد. «تفصیح» مبالغه خصم است. کلمه «مبین» هم نشان می‌دهد که کار انسان دشوار آشکار است که همان فرعونیت است. قرآن تذکر می‌دهد که انسان مثل اینکه پادش رفته است. اگر می‌فهمید، هرگز با خدا دشمنی نمی‌کرد.

**آیه بعدی می‌فرماید: «و ضرب لنا مثلا و نسئ خلقه قال من یحیی العظام و هی رمیم»** (یس، ۷۸).

معنای لفظی آیه کاملاً روشن است. انسان ضربه‌المثل می‌زند، کتاب می‌نویسد و سخنرانی‌ها می‌کند درحالی که نمی‌داند از نطفه بوده است. شما کسی را پیدا نمی‌کنید که بگوید: ما نطفه‌ای بوده‌یم، بلکه همه می‌گویند: ما از اول چیزی بوده‌ایم. این حرف، آفرینش را به نسیان سپردن است. خداوند می‌پرسد: انسان با فراموش کردن آفرینش خودش، می‌گوید: چه کسی این استخوان‌های پوسیده و خاک شده را زنده می‌کند؟ این کار خدا و قدرت اوست که هر زمان بخواهد، استخوان‌های پوسیده را از نو زنده می‌کند و لباس حیات به آنها می‌پوشاند. پس این چه سوألی است که بگوییم: آیا خدا می‌تواند چنین کاری انجام دهد؟ خداوند در مقام جواب می‌فرماید: **قل ُیَحْیِیْهِا الذی انشاء اول مرء و هو بکل خلق علیم»** (یس، ۷۹).

بگو: همان کسی که اولین‌بار استخوان را استخوان کرد و آدم را آفرید، همو دوباره می‌تواند استخوان مرده انسان را زنده و سرحال کند و این از این روست که «**هو بکل خلق علیم**». ممکن است کسی بپرسد چرا خداوند می‌فرماید «علیم» و برای فهمیدن آن، چون خداوند می‌تواند هر کس را به همه چیز قادر است، به جای آن از «علیم» بودنش حرف می‌زند. دلایل این است که هر علیمی («قدیر» است، هر عالمی قادر است و هیچ غیرعالمی، قادر نیست و باید نمی‌شود که کسی قادر باشد، اما عالم نباشد. قادر معمولی حاذق در علم جاهل‌ناتش، می‌داند و دانسته شرات انجام می‌دهد. می‌داند که شر است و انجام می‌دهد.

**در آیه بعدی روشن می‌کند کسی که «عظم مردم» را دوباره احیا کند، «الذی جعل لکم من الشجر الاخضر نارا فاذا انتم منه توقدون»** (یس، ۸۰).

او کسی است که درخت سبز را برای انسان مایه آتش می‌کند. اوست که آتش لازم انسان‌ها را از درختان سبز فراهم می‌کند. درخت سبز است، ولی آتش می‌گیرد و شعله‌ور می‌شود.

**آیه بعدی: «و لیس الذی خلق السموات و الارض بقادر علی ان یخلق مثلهم»** و **یلی و هو الخالق علیم»** (یس، ۸۱).

عجب آیات است! نمی‌توانم استاد بزرگوارم مرحوم علامه طباطبایی در ذیل این آیه چه گفته است. باید به «المیزان» مراجعه کرد و بخوانم. قرآن کریم می‌پرسد: آیا آن خدایی که آسمان‌ها و زمین را برای اولین بار آفرید، آیا توانا نیست که مثل آنها را دوباره بیافریند؟ بعد خودش جواب می‌دهد که «بلی» برای خداوند چنین کاری مقدور است و می‌تواند. او به ما داناست. می‌توانست. این واقعیت محضه است و آیات قبل را می‌افشاح می‌کند و می‌توان بخشی از قرآن را در آن تفسیر کرد. نکته‌ای که به لحاظ فلسفی در ذیل این آیه می‌توان مطرح کرد، این است که خداوند مثل این عالم را دیگر نمی‌آفریند؛ بنابراین اگر کسی نپاک کرد که خداوند این عالم را دوباره نمی‌آفریند، چون در خلقت، تکرار نیست.

**ایسن مضمون در سخن عرفا با عنوان «لا تکرار فی التجلی» آمده**

است.
بله، در تجلی، تکرار نیست. هیچ لحظه‌ای دو بار تکرار نمی‌شود. اگر یک لحظه دو بار تکرار نمی‌شود، آیا آنچه در لحظه است با حفظ لحظه، تکرار می‌شود؟ چیزی تکرار نمی‌شود. چون چنین است، خداوند این عالم را دو بار نمی‌آفریند. به همین جهت، در آیه تعبیر «مثل» آمده است. پس اگر خداوند بخواهد سموات و ارض را بیافریند، مثل این دوز را می‌آفریند، نه اینکه خودش را بیافریند.
اما اگر یک عکاس بیاید و از روی یک عکس، صد بار عکس بگیرد، عکسهای گرفته شده، تکرار عکس اول است، ولی خود آن عکس نیست. تجربه کرده‌اند و دیده‌اند که وقتی چند عکس انداخته می‌شود، عکس هفتم و هشتم، با عکس اول فرق دارد با اینکه کار یک دوربین و یک عکس است. در این نمونه، غیر از اینکه زمان عکس فرق دارد، ظاهر عکس هم متفاوت است. استنتاج دیگری که از این آیه می‌توانم بکنیم، این است که قطعا عالم کهنه وجود ندارد. به طور کلی، شی کهنه وجود ندارد. همه چیز تازه است و در یک کلمه ما اصلاً «دوباره» نداریم. به تعبیر قرآن: «**بل هم یوم لیس من خلق جدید»** (ق، ۱۵) انسان فکر می‌کند که عکس تکراری است، اما جدید است. خداوند «**بیع السموات والارض**» است (بقره، ۱۱۷).

**آیه‌ای که خوانند، ادم‌اش چنین است: «بدیع السموات و الارض و افا قضی امرنا قلما یقول لکن َیَکُونُ». جالب این که آیه بعدی سوره یاسین که به محل بحث ماست، دقیقاً همین است: «انما امرنا اذا اراد شینا ان یقول لکن َیَکُونُ»** (یس، ۸۲).

ما قبلاً درباره این آیه و معنای بلندش در ذیل بحث از «قدر» و «امر» صحبت کرده‌ایم. «انما» کلمه حصر است؛ یعنی فقط و فقط. مراد از «امر» هم اراده خداست. آیه با ساده‌ترین تعبیر ممکن، در مقام بیان یک واقعیت الهی است: کار خداوند چیزی را اراده کرد و امر واقع می‌شود. برای بیان این مقصود، قرآن از کلمه «فیکون» استفاده کرده است که بلافاصله می‌شود. اما اگر دقت به خرج بدهیم، خواهیم دید که برای خداوند ادای کلمه «کن» و لفظ «کن» هم لازم نیست. همین که اراده کند «فیکون»، «فا» در اینجا برای تفریع نیست تا بگویم آیه این می‌شود، بعد آن روی می‌دهد. بین «کن» خدا و «فیکون» عالم هیچ فاصله‌ای نیست. به همین جهت عرفا می‌گویند «عالم و وجودی است، نه بگون. به همین جهت، تفریع وجود منبسط» و «کن وجودی» را به کار می‌برند تا نشان دهند که اراده الهی لازم‌التحقق است. «کن» خدا، همان کن وجودی است. «کن» حق تعالی همان بگون اوست.

**البته «فا» و یعنی و زاید نیست. ممکن است برای تفریع باشد.** اگر هم «فا»ی تفریع باشد، به لحاظ فهم ماست، نه بیشتر از این. در محضر خاوند پس و پیش نیست و معنی هم ندارد: چون خدا زمانی نیست. ما مستحکم به زمانی می‌اندیشیم و نمی‌توانیم زمانی ندانیم؛ انسان را نمی‌توانید پیدا کنید که بتواند یک لحظه از زمان بیرون برود. زمان، پیشین است. به همین جهت، یکی از اصول کانت این است که: ما همیشه در قالب زمان و مکان فکر می‌کنیم و از دو مقوله پیشینی است. هرکجا مکان هست، زمان هم هست و هر کجا زمان هست، مکان هم بالضروره هست. در «کن» حق تعالی، زمان مطرح نیست. برخلاف کن، ما که زمانی است. ما وقتی اراده می‌کنیم و دستور می‌دهیم، لحظاتی طول می‌کشد تا اجرا شود، اما در خدا مطلقاً فاصله نیست و لحظه در امر خدا نباشد. مشکلات زیادی به وجود می‌آید.

ادامه دارد







































## هشدار ترامپ به مهاجران: پاسخ: پر تاب سنگ، گلوله است

سرویس خارجی: رئیس جمهوری آمریکا در هشداري صریح به مهاجران غیر قانونی که قصد ورود به این کشور را دارند اعلام کرد: پرتاب سنگ از طرف شما به سوی نیروهای مرزی ایالات متحده را با گلوله پاسخ می‌دهم.

ترامپ گفت: به نیروهای نظامی آمریکا که در مرز مکزیک مستقر هستند دستور داده ام که به سمت مهاجرانی که سنگ پرتاب می‌کنند، شلیک کنند. وی با بیان این که اگر مهاجران از طریق راههای قانونی وارد خاک ایالات متحده نشوند آنان را وادار به بازگشت می‌کند، هشدار داد که اگر این جریان ادامه یابد ممکن است مهاجران را ۱۵ هزار نفر از نظامیانی که به مرزها فرستاده خواهند شد درگیر شوند. ترامپ ضمن انتقاد از اقدام مهاجران و آوارگان برای ورود به خاک آمریکا، گفت: دولت واشنگتن به دنبال نهایي کردن قانونی است که پناهندگی در آمریکا را محدود می‌کند. در ایسن حال، رئیس جمهوری آمریکا در واکنش به اظهارات «بل رایان» رئیس جمهوریخواه مجلس نمایندگان این کشور مبنی بر این که ترامپ نمی‌تواند با یک فرمان اجرایی اعطای حق شهروندی به متولدين آمریکا را متوقف کند، اظهار داشت: بل رایان دربارهٔ اعطای حق شهروندی به متولدين آمریکا هیچ چیزی نمی‌داند و بهتر است بر روی حفظ اکثریت در انتخابات میان‌دوره‌ای تمرکز کند.

«ناسی پولسی» رهبر اقلیت موکرات‌ها در مجلس نمایندگان آمریکا نیز با انتشار بیانیه‌ای، تصمیم ترامپ در ارتباط با اعزام نیروی نظامی به مرز با مکزیک برای مقابله با مهاجران را تصمیمی اشتباهی از سـوـری وی دانست که چندان حساب شده و عقلانی نیست. از سوی«مایک پمپئو» وزیر خارجه آمریکا با بیان این که دولت ترامپ نخستین نهادی است که خطر چین را تشخیص داده گفت: واشنگتن از یکی می‌خواهد تا در عرصه جهانی ماندگ یک کشور عادی رفتار کند. در چنین شرایطی،سرگئی لاوروف، وزیر خارجه روسیه اعلام کرده:سکو آماده از سرگیری مذاکره با آمریکا درباره پیمان منع موشک‌های هسته‌ای میانبر و معاهده موشک‌های ضد بالستیک با هدف کاهش خطرات ناشی از رویدادهای نظامی در منطقه اروپا-آتلانتیک است. «اماری زاخارووا» سخنگوی وزارت خارجه روسیه نیز تصمیم «اماری» را خروج از پیمان موشک‌های هسته‌ای میانبر، نشاندهنده قصد واشنگتنن برای سلطه جویی کامل در عرصه نظامی است.«آنتونی آتوئف» سفير روسیه در آمریکا هم گفت:سکو از تبدیل پیمان موسوم به معاهده سلاح‌های هسته‌ای میان برده به یک توافق چند جانبه که نه فقط چین بلکه ناتو را نیز شامل شود، حمایت می‌کند.

## استاندار «صلاح الدین» عراق از ترور جان به در برد

سرویس خارجی: استاندار «صلاح الدین» عراق از حادثه ترور و انفجار یک بمب کنار جاده ای، جان سالم به در برد.

به گفته منابع خبری، «عمار الجبر» استاندار صلاح الدین عراق از یک انفجار بمب کنار جاده ای که در مسیر خودروی وی در راه نکریت – نجف در منطقه «الفصینة» کار گذاشته شده بود، جان سالم به در برد اما دو یبجی در نیروهای امنیتی همراه وی زخمی شدند و یکی از خودروها در آتش سوخت. همزمان، فرماندهی نیروی پلیس عراق اعلام کرد: در تحقیق و بازرسی از مناطق «سید غریب» و «الفرحاتیه» در سامرا، مقرها و بمب‌های چالانده از تروریست‌های داعش منهدم شدند.ایرانی فرماندهی همچنین اعلام کرد که ۵۰ تروریست داعشی در چارچوب اجرای طرح تأمین امنیت سامرا در ایام اربعین شناسایی و بازداشت‌شد.شنداز سویی، ۱۱ عضو گروهک داعش نیز در عملیات مشترک نیروهای الحشد الشیعی و ارتش عراق در منطقه «وادی الثرار» در غرب سامرا به هلاکت رسیدند.همچنین ۱۹داعشی در حمله هوایی ارتش عراق به استان نینوا کشته شدند. در چنین شرایطی، کارکن موشکی جنبش النجباء عراق، مواضع عناصر تروریستی داعش را در روستایی واقع در شرق سوریه هدف قرار داد.

صاحب امتیاز: شرکت ارت انچاپ (مؤسسه اطلاعات)
مدیر مسئول: سیدمحمدود عاتقی
سر دبیر: علیرضا خانی
نشانی:تهران-بلوار میرداماد- خیابان مصدق جنوبی (نفت جنوبی سابق)
ساخته‌گان اطلاعات-کدپستی ۱۱۱۱۲۹۴۹۲(تهران)
پست تصویری تحریریه:۲۲۲۲۵۰۲۲
تلفن: ۲۹۹۹۹
تلفن پذیرش آنکهی‌ها:۱۲۰۱۹۲۲۵۰۰
نشانی اینترنتی: http://www.etteleaat.com
پست الکترونیکی: etteleaat@etteleaat.com
منشور اخلاقی: http://www.etteleaat.com/ftp/manshoor.pdf

# استقبال انصارالله از در خواست آمریکا برای پایان جنگ در یمن

سرویس خارجی:انصارالله یمن از درخواست مقامات آمریکایی برای آتش بس و از سر گیری گفتگوهای صلح تا یک ماه آینده، با هدف پایان جنگ یمن استقبال و قطع حمایت‌های تسلیحاتی واشنگتن از «ریاض» را مهم‌ترین گام در موفقیت این طرح قلمداد کرد.

دولت نجات ملی یمن وابسته به انصارالله ضمن استقبال از دعوت واشنگتن برای پایان جنگ در این کشور، توقف حمایت‌های آمریکا از ائتلاف سعودی – اماراتی و تأمین تسلیحات آنها را مهم‌ترین عوامل موفقیت این طرح صلح اعلام کرد. دولت نجات ملی یمن از دعوت «مایک پمپئو» و «جیمز متیس»، وزرای خارجه و دفاع آمریکا برای پایان یافتن تجاوز به یمن و تعیین مهلت ۳۰ روزه جهت خاتمه دادن به تمامی عملیات جنگی و آغاز گفتگوهای صلح استقبال کرد.

انصارالله در این رابطه اعلام کرد: ملت یمن بـا هر فراخوان و دعـوت صادـقانه‌ای برای پایان دادن بـه عملیات نظامی و فراهم سازی شرایط برای آغاز گفتگو میان تمامی طرف‌های مسئول برقراری صلح عادلانه برای حفظ امنیت، وحدت، حاکمیت و سلامت خاک یمن همراهی می‌کند.

ایـن جـیش تأکید کرد: پایان حمایت‌های سیاسی و نظامی آمریکا از عربستان و امارات و تدارک یک ابراه بن‌المللی جدی و فراگیر، از عوامل اصلی برای توقف عملیات نظامی و موفقیت تلاش‌ها، رازیانه‌ها، و مذاکرات است و به شمار می‌روند. «مهدی المشاط»، رئیس شورای عالی سیاسی یمن نیز همزمان اعلام کرد که از گزینه‌های امارتین، گریفتس، «فرستاده ویژه سازمان

حادثه گسیل شـدند و عملیات جستجو برای پیدا کردن عاملین در جریان است. لازم به ذکر است: قبـطی‌های مصری، پس از انقلاب سال ۲۰۱۱ همواره مورد هدف گروه‌های تررانیستی بودند. شدیدترین حملات علیه قبـطی‌ها در آوریل ۲۰۱۷ با بمب گذاری در دو کلیسا روی داد که ۴۵ کشته به پی داشت و پس از آن السیسی، رئیس‌جمهوری مصر اعلام حالت

## ۷کشته و ۱۴ زخمی در تیراندازی به اتوبوس حامل قبـطی‌ها در مصر

فوق‌العاده کرد. حالت فوق العاده از آن تاریخ تا کنون هر سه ماه تمدید شده است. لازم به ذکر است: قبـطی‌های مصری، پس از انقلاب سال ۲۰۱۱ همواره مورد هدف گروه‌های تررانیستی بودند. شدیدترین حملات علیه قبـطی‌ها در آوریل ۲۰۱۷ با بمب گذاری در دو کلیسا روی داد که ۴۵ کشته به پی داشت و پس از آن السیسی، رئیس‌جمهوری مصر اعلام حالت

## رئیس جمهوری لبنان: همه کشورهای سازمان ملل خواستار ماندن اسد در قدرت هستند

دیدار است، موضع اتحادیه عرب در این خصوص است. رئیس جمهور لبنان همچنین اعلام کرد که رسیدگی به مسئله آوارگان سوری به سود لبنان است. وی با بیان اینکه باید وضعیت پرنده سوریه در اتحادیه عرب مشخص شود، افزود: ما درباره بازگشت دادطلبانه آوارگان سوری سخن می‌گوییم، ولی سازمان ملل متراش می‌کند و به ما کمک نمی‌کند.

در این حال بنشار اسد گفت: یکی از بزرگترین اشتباهات برخی از کشورهای اروپایی

جدايي و دوری از واقعیت بوده است. اسد

در دیدار هیاتی از اقلیت یهود به ریاست بافیل

پایان دادن به جنگ یمن عمل کند و در حمایت از هرگونه تلاش صلح تا یک ماه آینده، با هدف پایان جنگ یمن استقبال و قطع حمایت‌های تسلیحاتی واشنگتن از «ریاض» را مهم‌ترین گام در موفقیت این طرح قلمداد کرد.

به انصارالله ضمن استقبال از دعوت واشنگتن برای پایان جنگ در این کشور، توقف حمایت‌های آمریکا از ائتلاف سعودی – اماراتی و تأمین تسلیحات آنها را مهم‌ترین عوامل موفقیت این طرح صلح اعلام کرد. دولت نجات ملی یمن از دعوت «مایک پمپئو» و «جیمز متیس»، وزرای خارجه و دفاع آمریکا برای پایان یافتن تجاوز به یمن و تعیین مهلت ۳۰ روزه جهت خاتمه دادن به تمامی عملیات جنگی و آغاز گفتگوهای صلح استقبال کرد.

انصارالله در این رابطه اعلام کرد: ملت یمن بـا هر فراخوان و دعـوت صادـقانه‌ای برای پایان دادن بـه عملیات نظامی و فراهم سازی شرایط برای آغاز گفتگو میان تمامی طرف‌های مسئول برقراری صلح عادلانه برای حفظ امنیت، وحدت، حاکمیت و سلامت خاک یمن همراهی می‌کند.

ایـن جـیش تأکید کرد: پایان حمایت‌های سیاسی و نظامی آمریکا از عربستان و امارات و تدارک یک ابراه بن‌المللی جدی و فراگیر، از عوامل اصلی برای توقف عملیات نظامی و موفقیت تلاش‌ها، رازیانه‌ها، و مذاکرات است و به شمار می‌روند. «مهدی المشاط»، رئیس شورای عالی سیاسی یمن نیز همزمان اعلام کرد که از گزینه‌های امارتین، گریفتس، «فرستاده ویژه سازمان

خود آنها بدون هیچ‌گونه دخالت و تصمیمات تحمیلی خارجی، درباره آن تصمیم‌گیری کنند. المشاط همچنین از جامعه بین‌الملل خواست تا به وظایف و مسئولیت‌های اخلاقی‌اش برای

فوق‌العاده کرد. حالت فوق العاده از آن تاریخ تا کنون هر سه ماه تمدید شده است. لازم به ذکر است: قبـطی‌های مصری، پس از انقلاب سال ۲۰۱۱ همواره مورد هدف گروه‌های تررانیستی بودند. شدیدترین حملات علیه قبـطی‌ها در آوریل ۲۰۱۷ با بمب گذاری در دو کلیسا روی داد که ۴۵ کشته به پی داشت و پس از آن السیسی، رئیس‌جمهوری مصر اعلام حالت

## واشنگتن: امارات، بحرین و عمان برای صلح با اسرائیل چراغ سبز نشان داده‌اند

سکوتیسنکی نماینده پارلمان این کشور در دمشق، اظهار داشت که شناخت واقعیت‌ها یکی از مهم‌ترین گام‌های است که می‌تواند به یک دولت برتری برنامه‌ریزی و اتخاذسیاست‌های واقعی در راستای منافع و دفاع از ملت کمک کند. وی در این دیدار توضیحاتی از جنگ تحمیلی هفت ساله، شیوه‌ها و ابزارهای مختلف آن و تجاوزهای سیستمی و تحریم‌های اقتصادی و تلاش‌ها برای دخالت در امور داخلی سوریه و انزوا ن آن ارائه کرد. اعضای هیات لهستانی نیز اعلام کردند که دستاوردهای سوریه در جنگ با گروه‌های تروریستی مانع انتقال تروریسم به دیگر کشورها و حتی اروپا شد.

نفرتانگیزخوند. در چنین شرایطی، «آندرسیموننازی» سخنگوی دولت سوئیس از توقف ارسال تسلیحات به عربستان سعودی به‌دلیل ارتباط آل‌سعود با پرنده قتل جمال خاشقجی خبر داد.

وی در سفر به بلغارستان گفت: ما اخیرا برخی تلاش‌ها برای ایران برای اقدامات تروریستی در خاک اروپا را فاشش کردیم و با اروپایی‌ها در

نفرتانگیزخوند. در چنین شرایطی، «آندرسیموننازی» سخنگوی دولت سوئیس از توقف ارسال تسلیحات به عربستان سعودی به‌دلیل ارتباط آل‌سعود با پرنده قتل جمال خاشقجی خبر داد. وی در سفر به بلغارستان گفت: ما اخیرا برخی تلاش‌ها برای ایران برای اقدامات تروریستی در خاک اروپا را فاشش کردیم و با اروپایی‌ها در

نفرتانگیزخوند. در چنین شرایطی، «آندرسیموننازی» سخنگوی دولت سوئیس از توقف ارسال تسلیحات به عربستان سعودی به‌دلیل ارتباط آل‌سعود با پرنده قتل جمال خاشقجی خبر داد. وی در سفر به بلغارستان گفت: ما اخیرا برخی تلاش‌ها برای ایران برای اقدامات تروریستی در خاک اروپا را فاشش کردیم و با اروپایی‌ها در

مقابله با تروریسم و اسلام‌رادیكال در کنار هم ایستاده‌ایم. این در حالی است که رسانه‌های صهیونیستی نیز پیش از این گزارش داده بودند که اطلاعات امنیه به‌ادعاهای ضدایرانی دانمارک، از طریق «موساد» در اختیار کپناه گرفته بود. «یوال استیتز»، وزیر انرژی رژیم صهیونیستی، ام با برخلات نیز، خود، سکوت درباره قتل قاشقچی را شکست و این اقدام را

# اطلاعات

سال‌نود و سوم

شنبه ۱۲ آبان ۱۳۹۷

۲۴ صفر ۱۴۰۰ – ۳۰ تومبر ۲۰۱۸

ظهور شرعی
غروب آفتاب
اذان مغرب
نیمه شب شرعی (پایان وقت اداي نماز عشا)
اذان صبح (فردا)
طلوع آفتاب (فردا)

در همین حال، وزارت خارجه آمریکا می‌بایست در درجه نخست، خودایین جنگ را متوقف کند.«محمد علی‌اشرف» رئیس کمیته عالی انقلاب یمنن نیز اعلام کرد: مایه

پیش در واکنش به مشکلات حقوق بشری و در راستای حمایت از آزادی فعالان مدنی در عربستان روایستاد دیپلماتیک خود با ریاض با قطع کرد خواستار آتش بس فوری و پایان جنگ در یمن و از سرگیری مذاکرات صلح در این کشور شد.

در تحولات میدانی نیز، جنگنده‌های تسلیحاتی سعودی – آمریکایی تنها در کمتر از یک ساعت، بیش از ۳۰ بار پایگاه «الدلمی» در شهر «صنعا» و اطراف پایتخت یمن را بمباران کردند. این پایگاه نظامی هوایی یمن، در ۱۵ کیلومتری شهر «صنعا» و در مجاورت فرودگاه بین‌المللی این شهر قرار دارد.جنگنده‌های متجاوز همچنین ۱۰ نوبت، مناطق مختلف شهر «مهدان» در استان صنعا و چهار بار پایگاه «جریان» در شهر «سحنا» را نیز بمباران کردند.

یسگان موشکی ارتش و

کمیته‌های مردمی یمن نیز در واکنش

به تداوم حملات هوایی سعودی‌ها،

یک فروند موشک بالستیک جدید

موسوم به «بدر ۱-۲» را به مقر

نظامیان عربستان در منطقه القع» در

استان «جران» شلیک کرد. این منبع

اگاه کرد موشکی یمن اعلام کرد

یمن به دلیل سوءتغذیه شدید جان خود را از دست می‌دهند.

تأست آفت که سازمان ملل برای

قتل یک روزنامه‌نگار سعودی مقیم

امریکا (جمال خاشقجی) خواستار

تشکیل کمیته تحقیق بین‌المللی

می‌شود، اما کشتار کودکان و زنان

یمنی توسط عربستان را نادیده

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح

غربی یمن توسط سامانه دفاع هوایی

این کشور خبر دهند.

در چنین شرایطی، «مارتین

گریفتس»، فرستاده سازمان ملل به

یمن اعلام کرد: در تلاش است تا

یک ماه آتی مذاکرات جدید صلح



جز به یکی از سه نفر حاجت مبر: به  
دیندار، یا صاحب مروت، یا کسی که  
اصالت خانوادگی داشته باشد.

تحف العقول

# خانواده

۳۸۱

شنبه ۱۲ آبان ۱۳۹۷  
سال نود و سوم - شماره ۲۷۱۳۸ ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

## دانستنی های مردانه برای یک ازدواج موفق



دختر و پسری که تصمیم به ازدواج می گیرند باید بدانند که در طول زندگی مشترک خود وظایفی باهمسر خود دارند که این وظایف گاهی بین زن و مرد مشترک است و گاهی هرکس بنا به خصوصیات شخصی و نوع جنسیت خود وظایف خاصی را به عهده می گیرد. اگر هرکسی وظایف خود را به خوبی انجام دهد و نسبت به آن بی تفاوت نباشند آمار طلاق کمتر می شود.

اما قبل از انجام به آن، باید این وظایف را به خوبی شناخت.

در این مقاله ما به وظایفی که در طول زندگی متاهلی به عهده مردان است و آقایان با رعایت آن ها می توانند از برخوردن به مشکلات جلوگیری کنند، صحبت می کنیم.

در صفحه ۶ بخوانید

## پیک تنگه آسمان



خدایا!

سپاس تو را بر آن حسن تقدیر که نصیب من ساخته ای و آن بلاها که از من بگردانیده ای. چنان مباد که این تندرستی که اکنون مرا ارزانی داشته ای، همه بهره من از رحمت تو باشد تا آنچه دوست می داشته ام سبب شوربختی من شود و دیگری، از آنچه من ناخوش می داشته ام به سعادت رسد.

خدایا! اگر این تندرستی که مرا نصیب کرده ای و من شب و روزم را در آن به سر می آورم نشانه بلایی باشد بر دوام یا ویرانی پایدار، پس آنچه را که واپس داشته ای پیش افکن و آنچه را که پیش افکنده ای واپس دار. زیرا چیزی که به فنا انجامد بس ناچیز است هر چند فراوان بود، و چیزی که به بقا انجامد بسیاری است هر چند اندک نماید.

دعای هجدهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## تاپ هفته



صفحه ۷

## بازی هایی برای رشد مهارت های کودک

بالاخره نهال خسته میشود. چون طبیعتش چمن و کوتاهی نیست. طبیعت درخت، بلندی و آزادگی است و یک درخت آزاده، در چمن نمی تواند رشد کند.

یادم افتاد به محیط هایی که ما در آن بزرگ می شویم. عرق سردی بر تنم نشست. عرق سرد من از اینجا ناشی می شد که احساس کردم چه بسیارند بچه های با استعداد و پرتوانی که در خانواده ها و شهرهایی بزرگ می شوند که در آن ها یک ماشین چمن زنی به نام فرهنگ، یکی به نام عادات، یکی به نام تربیت، و یکی به نام درس و دانشگاه و مدرسه هست که تمام استعدادهای این ها را از بین می برند و اصلاً توجه نداریم که این درخت، بلند است و آن یکی متوسط و آن یکی سایه دار.

این بچه باید موزیسین شود، آن یکی شاعر، دیگری فیلسوف، یکی مخترع... و این ها با هم تفاوت دارند و این ماشین فرهنگ، این ماشین اقتدار جامعه، بچه هایمان را به درون می برد و همه را یکسان و مساوی بیرون می دهد. همه لیسانس، فوق لیسانس، دکترا و... دارند... مثل هم! با تمام این سختی ها، شما باید که تصمیم می گیرید که درخت باشید یا چمن!

## پنجره

### ماشین چمن زنی

در محلی که من در زندگی می کنم، جایی هست که در کنار دریا قرار دارد و محلی است برای قدم زدن. یک روز در آنجا قدم می زدم. هوای خوبی بود. دیدم صندلی ها به نام افرادی است که آن ها را به مردم و شهر هدیه کرده اند.

همینطور که قدم می زدم، به فکر رسید که من هم نهالی بکارم و یادگار من در این محل باشد و بعدها رشد آن را ببینم. یک بذری انتخاب کردم که درخت خوبی می شد و آمدم و جای خلوتی پیدا کردم. آمدم زمین را چال کنم و بذر را بکارم. وقتی خواستم بذر را بکارم، دیدم که چمن یکدست قشنگی است. درخت تنومندی هم در آنجا بود. دیدم نمی شود.

می خواهید بدانید چرا؟ دیدم اگر من این بذر را بکارم، پس از مدتی این بذر خیس می خورد و شروع به جوانه زدن می کند. جوانه به بالای خاک می رسد. به مجردی که جوانه از خاک سر برمی آورد و از حدی بلندتر می شود، یک ماشین چمن زنی می آید و سر آن را می زند. اینجا چمن است و همه یکدست هستند. نهال سعی می کند دوباره رشد کند و بالا بیاید. دفعه بعد که ماشین چمن زنی بیاید، دوباره سر چمن را می زند.



▲ صید ماهی در ایزد شهر / عکس ها: خلیل غلامی



## • یگانه خدای

بی‌اغراق و بی‌تعارف چاقی یکی از مهم‌ترین مشکلات این دوره و زمانه است. غذاهای ناسالمی که می‌خوریم و اینکه معمولا در طول روز کمترین تحرک را داریم و برای ساده‌ترین کارها با خودرو رفت و آمد می‌کنیم باعث شده‌اند بسیاری از مردم دچار این مشکل شوند.

مردم دنیا هم از این مشکل که سلامتی را به صورت جدی تهدید می‌کند در امان نبوده‌اند و اکنون آمار چاقی در ایران بسیار بالاست. آماری که می‌گوید یک چهارم جمعیت بالغ ایران چاق هستند. عددی ترسناک!

آخرین آمار چاقی در کشور را مدیر علمی دپارتمان چاقی اعلام کرده است. مریم دماوندی گفت: «بر اساس آمار ثبت شده در سازمان بهداشت جهانی، حدود ۲۵ درصد از جمعیت بالغ ایران چاق هستند. البته در حال حاضر حدود ۱/۹ میلیارد نفر در دنیا چاق هستند و آغاز درمان برایشان ضروری است.» به گفته او از سال ۲۰۱۴ چاقی به عنوان یک بیماری شناخته و برای آن درمان‌های لازم تدارک دیده شده است هر چند که تشخیص چاقی معیار دارد و بر اساس شاخص توده بدنی تعیین می‌شود.

شاخص توده بدنی با تقسیم وزن فرد به کیلوگرم بر قدش به متر به توان دوم ( $X^2$ ) به دست می‌آید و مقیاسی برای اندازه گیری میزان تناسب وزن نسبت به قد فرد است.

به گفته دماوندی اگر شاخص توده بدنی فرد بالای ۲۵ باشد به این معنی است که دارای اضافه وزن است و اگر این شاخص بالای ۳۰ باشد فرد چاق است. وقتی شاخص توده بدنی بالای ۳۰ باشد، فرد باید از درمان پزشکی استفاده کند ولی اگر بالای ۲۵ باشد با کارهای اولیه مانند رژیم غذایی و ورزش می‌تواند مشکل را برطرف کند.

کاری که برخلاف تصور ما چندان هم سخت نیست و با تغییر بعضی از عادات تغذیه‌ای و رفتاری می‌شود به تناسب اندام رسید. آن هم وقتی بدانیم که چاقی یک بیماری خاموش است. داوود عباسی متخصص غدد می‌گوید: «چاقی چون با درد همراه نیست فرد زمانی متوجه ضررهای آن می‌شود که دچار عارضه‌هایش شده و دیگر نمی‌توان کار زیادی برای او انجام داد.»

### چرا چاق می‌شویم؟

چاقی یک شبه به وجود نمی‌آید و دلایل مختلفی دارد. اولین دلایلی که برای چاقی به ذهن همه می‌رسد تغذیه است که بسیار هم تأثیرگذار است. خوردن غذاها و نوشابه‌های پر از قند و فروکتوز، مصرف زیاد الکل، چربی‌های ترانس، فست فودها و غلات تصفیه شده می‌تواند باعث چاقی شود. در مقابل رژیم غذایی کم پروتئین و کم فیبر هم موثر است.

غیر از تغذیه یکجانشینی و بی تحرکی هم در این زمینه بسیار موثر است. مدام پشت میز نشستن در محل کار، همه‌جا با خودرو رفتن و ورزش نکردن حتما باعث چاقی شما می‌شود اما همه چیز هم به سبک زندگی مربوط نیست.



### آمار جدید از افزایش وزن بین ایرانیان

## ۲۵ درصد مان چاقیم!

آنها به دوز دارو و مدت زمان مصرف بستگی دارد. قرص‌های ضد بارداری داروی دیگری است که باعث افزایش وزن می‌شود چون باعث تجمع مایع در بدن می‌شوند.

افزایش وزن به عنوان علایم شایع نشانگان کوشینگ هم شایع است. نشانگان کوشینگ گاهی به دلیل مصرف داروهای استروئیدی برای بیماری‌هایی مانند آسم، آرتریت یا لوپوس بروز می‌کند یا ممکن است در نتیجه تولید بیش از حد هورمون کورتیزول به وسیله غده فوق کلیه یا به توموری مربوط باشد. تجمع چربی به این دلیل بیش از همه در صورت، گردن، بخش بالایی پشت و دور کمر خواهد بود.

بعضی داروهای اعصاب و ضد افسردگی هم باعث افزایش وزن می‌شوند. در مجموع روحیه تان در این زمینه بی تأثیر نیست. استرس زیاد هورمون کورتیزول را بیشتر می‌کند که باعث می‌شود چربی شکمی بیشتر شود. ژنتیک، کمبود خواب یا خواب بی کیفیت هم در این زمینه موثر است.

### لاغری دوست داشتنی

چاقی خطرات زیادی دارد که از بسیاری از

زنان در دوران یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی در بدن، مستعد چاقی هستند یا عدم تعادل در باکتری‌های روده می‌تواند ریسک دچار شدن به این مشکل و تجمع چربی اطراف شکم را بالا ببرد. نشانگان تخمدان پلی کیستیک یک مشکل هورمونی رایج در زنان در سنین باروری است که باعث از بین رفتن تعادل هورمونی می‌شود و چون زنان دچار این عارضه نسبت به انسولین مقاوم هستند افزایش وزن پیدا می‌کنند و چربی اضافی در شکم آنها تجمع پیدا می‌کند.

ترک سیگار کار بسیار خوبی است اما افرادی که این کار را می‌کنند به طور میانگین کمتر از ۴/۵ کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند چون با حذف نیکوتین فرد احساس گرسنگی بیشتری می‌کند و غذای بیشتری می‌خورد، غذاها برای فرد خوشمزه تر به نظر می‌رسند که ممکن است به پر خوری منجر شود و بدون اینکه میزان کالری دریافتی کم شده باشد، سوخت و ساز کند می‌شود. کم کاری تیروئید هم دلیل شایع و مهم چاقی است. اگر هورمون تیروئید کافی نباشد، سوخت و ساز در بدن کند می‌شود و احتمال

آنها آگاهی؛ امکان ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، افزایش فشار خون، سرطان، آپنه یا وقفه تنفسی در خواب، افسردگی و حتی آسیب دیدن مهره کمر به علت وارد شدن فشار بیش از حد به دیسک بین مهره‌ای و مفاصل بین مهره‌ها.

اما اگر چاق هستید و نگران آن، می‌توانید با کمی تغییر در زندگی به وزن ایده‌آل برسید. هر چند که حذف همه خوردنی‌های دوست داشتنی و زندگی به ظاهر راحت و تنبلی ابتدا حتما سخت است اما اگر به تناسب اندام و سلامتی تان فکر کنید می‌توانید با این سختی کنار بیایید.

فعالیت‌های ورزشی بسیار کمک تان می‌کند. ورزش‌های هوازی با شدت متوسط انجام دهید مانند پیاده روی تند، دست کم ۱۵۰ دقیقه در هفته. ورزش‌های قدرتی را دست کم دو بار در هفته انجام دهی و سعی کنید با حرکاتی چون کرانچ یا سایر تمرین‌های مربوط به شکم، عضلات این قسمت را تقویت کنید.

برای تغذیه سالم‌تر هم بهتر است غذاهای تان بر پایه منابع گیاهی باشد، پروتئین کم چرب بیشتر مصرف کنید، لبنیات پر چرب مصرف نکنید، مصرف گوشت‌های فرآوری شده، چیس، پیراشکی، پنک، روغن، کره، گوشت قرمز پر چربی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، جگر، مغز، قلو، دل، سس سالاد و پوست مرغ و غلات تصفیه شده را هم به حداقل برسانید، مقدار متعادلی از چربی‌های تک غیر اشباع و چند غیر اشباع مصرف کنید، بیشتر آب بنوشید تا بدن‌تان هیدراته باشد، از نوشیدن نوشابه‌های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی یا هر چیزی که قند اضافی دارد پرهیز کنید.

غذاها را بیشتر به صورت آب‌پز، بخارپز یا کباب شده تهیه کنید از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، میوه‌ها، نان سبوس‌دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه و باقلا) و غلات (برنج، گندم سبوس‌دار و جو یا پوست) بیشتر مصرف کنید و وعده‌های غذا خوردن را افزایش دهید ولی میزان غذای مصرف شده در هر وعده را کم کنید و در ساعات منظم غذا بخورید.

اگر اضافه وزن‌تان بسیار زیاد است باید رژیم سخت‌تری بگیرید اما حتما باید با یک پزشک تغذیه خوب مشورت کنید و رژیمی بگیرید که به جای فایده به بدن‌تان ضرر نرساند. در این چند سال و به دلیل مقبول شدن لاغری بین مردم یا مدل و سلبریتی‌هایی با بدن‌های بسیار لاغر دارند رژیم‌هایی مد شده که می‌تواند خطرات زیادی برایتان داشته باشند. مثل رژیم‌های تک میوه یا رژیم آب یا رژیم‌هایی که در مدت بسیار کوتاهی باعث کاهش وزن زیاد می‌شوند.

به جای این رژیم‌ها کمی بیشتر زمان بگذارید و با یک برنامه‌ریزی درست به اندازه کافی و استاندارد وزن کم کنید و سالم بمانید.

### تئاتر

#### آهسته با گل سرخ

تماشاخانه سنگلج از دوم آبان ماه میزبان نمایش «آهسته با گل سرخ» است که با کارگردانی هادی مرزبان و بر اساس نمایشنامه‌ای از اکبر رادی روی صحنه رفته است.

این نمایش تا پایان آبان ماه هر شب ساعت ۲۰ اجرا می‌شود و در آن چهره‌هایی مثل میترا حجار، سام قریبیان، فریا کوثری در کنار حبیب اسماعیلی، محمد حاتمی، سروش میرزایی و پویا محمد خانی نقش آفرینی می‌کنند.

نمایش درباره خانواده‌ای بازاری است که با چالش‌های هویت زدایی دست و پنجه نرم می‌کند. چالش‌ها در نقطه ورود برادر زاده پدر خانواده که تصویری از شخصیت روشنفکر فقیر است به اوج می‌رسد. این نمایش ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه زمان دارد و قیمت بلیت آن از ۲۵ تا ۴۰ هزار تومان متغیر است.

### سینما

#### گرگ بازی

پیشنهاد این هفته ما برای سینما دوستان، فیلم گرگ‌بازی است که به کارگردانی عباس نظام‌دوست و به تهیه‌کنندگی محمدعلی نجفی ساخته شده و این روزها روی پرده سینماها رفته است.

این فیلم داستان چند دوست

قدیمی را روایت می‌کند که هنرمند و فعال تئاتر هستند ولی هیچ سرمایه‌گذاری پیدا نمی‌شود که روی سوژه آنها سرمایه‌گذاری کند. آنها یک شب در خانه موروثی یکی‌شان جمع می‌شوند. اما با ورود مهمانان تازه‌وارد ماجراهای عجیبی رخ می‌دهد.

در این فیلم بازیگرانی مثل علی مصفا، هانیه توسلی، نگار جواهریان، سعید چنگیزیان، سهیلا گلستانی، مهسا علافر، ژرژ پطروسیان، فهیمه امن‌زاده، منوچهر زنده دل، محمدرضا مالکی، امیرحسین قدسی نقش آفرینی می‌کنند. این فیلم برای اولین بار در بخش رقابتی جایزه بهترین فیلم اول، بازار جهانی و بخش غیر رقابتی «فانوس خیال» سی و ششمین جشنواره جهانی فجر حضور داشت.

پاییز به روزهای میانی‌اش رسیده؛ زیباترین روزهای فصل که با نام باران و درختان طلایی حالتان رو خوش می‌کند. این روزها بهترین فرصت است تا همراه خانواده‌تان بعد از ظهرهای دلنشین و مفرحی داشته باشید. ما هم برای این وقت گذرانی‌های شما پیشنهادهایی داریم که خواندشان خالی از لطف نیست.



کارگاه داستان‌شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

# صوفیا

• نویسنده: گیسو سرلک

## قسمت سوم

تا عصر سرم با درس خواندن گرم بود. تلفن که زنگ زد به امید این که خبری از بابا باشد گوشی را برداشتم. آن روزها چشم به راه تمام شدن شیمی درمانی مامان و وقت ملاقات بودم. با شنیدن صدای مریم آن طرف خط حالم گرفته شد. مریم کلافه بود و اصرار داشت که زود بروم خانه‌شان. سعی کردم بهانه‌های مختلفی بیاورم اما مریم با سماجت اصرار کرد و مجبور شدم بروم.

بر عکس دفعه قبل احسان خیلی سرحال بود با اینکه هنوز قیافه‌اش داغون بود اما چشمانش می‌درخشید.

به مریم گفتم: چی کارم داری؟

مریم با کلافگی گفت: من کاری ندارم این آقا کارت داره!

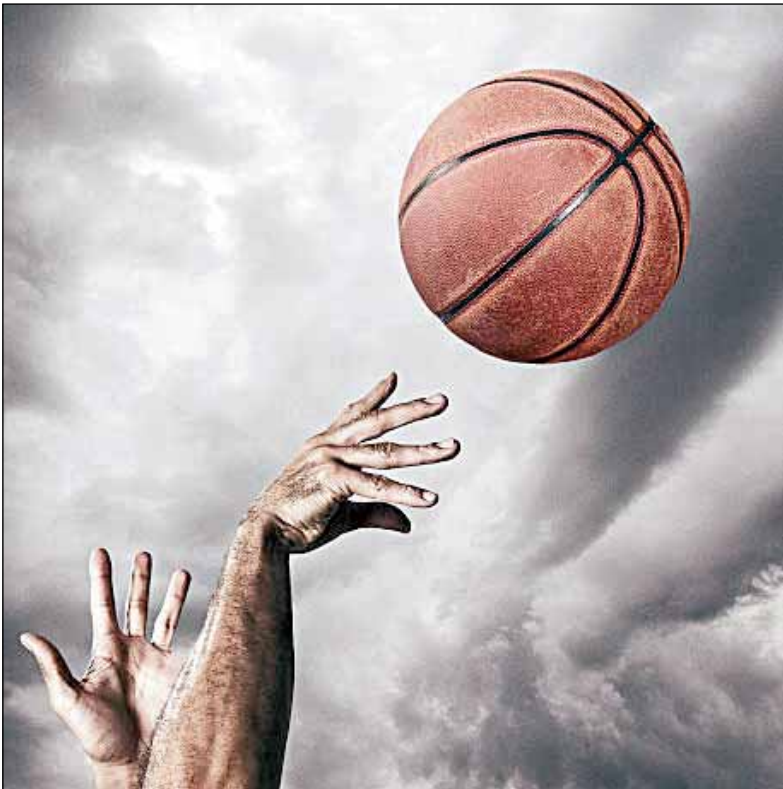
- مریم برو بگذار خودم بگویم.

مریم آشکارا از این که احسان از اتاق بیرونش کرده بود، ناراحت شد و گفت: بادمجان!

رفت و در را نیست. معلوم نبود که برای راحتی من در را نیست یا برای راحت گوش ایستادن خودش. احسان که می‌دانست مریم گوش ایستاده با صدای آرامی که از هیجان می‌لرزید شروع به صحبت کرد: صوفیا خانم اگر چیزی را ازت بخواهم قبول می‌کنی؟ - بستگی داره چی باشد؟

- ببین ما دقیقاً سه روز دیگر در محله آن طرف خیابان بازی داریم. من کاپیتان بودم ولی بچه‌های تیم مقابل زدن و ناکارم کردند. با این حساب باختمون قطعی. می‌خواهم ازت خواهشی بکنم. بیا و خواهری کن. می‌دانم که که بازی‌ات خیلی خوبه و تو تیم ما کسی به گرد پایت نمی‌رسد. بیا و یک روز جای من کاپیتان تیم شو و حیثیت محله را نجات بده.

یک دقیقه سکوت شد، حتی پلک هم نزدم. احسان از من چی می‌خواست؟ احسان همیشه فردی مودب، مهربان و خیلی آرامی بود که برادر صمیمی ترین دوستم بود. آنقدر آرام بود که حتی نمی‌دانستم بسکتبال بازی می‌کند و الان رویه روی من با یک دماغ داغون نشسته بود و از من می‌خواست که چه کار کنم.



بالاخره پلک زدم

- به خدا کار سختی نیست. برای شما خیلی آسونه. می‌دونم که بازیت خیلی خوبه. مدال‌های پارسالت یادت نمیداد؟ تو رو خدا صوفیا خانم در حق من خواهری کن.

احسان داشت التماس کرد. تک تک اجزای صورتش واژه التماس را تداعی می‌کرد.

- بازی دخترها و پسرها فرق داره! اصلاً حرف‌ها را دیدی. می‌دانی چند برابر من قد و هیكل دارند؟

- صوفیا خانم این‌ها فقط دک و پزشونه. نگران نباش فقط یکیشون خیلی قویه.

- نه احسان خان. امکان نداره

- تو رو خدا جان مریم!

یکهو مریم پرید توی اتاق و گفت: جان من را برای چی قسم می‌خوری؟ بادمجان جان عقلت را از دست دادی؟ اگر یکی از آن ضربه‌هایی را که به تو زدند را به صوفیا بزنند می‌دانی چی می‌شود؟

- نگران نباشید به بچه‌ها می‌سپرم هوایت را داشته‌باشند.

- نه! امکان ندارد.

مریم از من مصرتر بود. تا پنج دقیقه حرف نزدم و

به جر و بحث خواهر و برادر گوش کردم. نمی‌دانم چرا آنقدر یکهو به بازی بسکتبال محله علاقمند شده بودم. نمی‌دانم چرا با اینکه به احسان می‌گفتم: نمیشه ولی در دلم می‌گفتم: می‌شه!

ناگهان چیزی به یادم آمد. من باید هر جور شده حال پسر کفش سرمه‌ای را بگیرم. وقتی یاد پوزخند مسخره‌اش افتادم دیگر تصمیمم را گرفتم.

- باشه، قبول می‌کنم.

احسان و مریم هر دو ساکت شدند. مریم آنقدر چشمانش را گرد کرد که گفتم: الان از حدقه در می‌آید.

- صوفیا! دیوانه شدی؟

- نه این فرصتیه برای انتقام از ضربه آن روز. آن روزی که توپشون خورد توی سرم

- مرسی صوفیا خانم. می‌دانستم که درک می‌کنی.

قرار شد فردا باز به خانه‌شان بروم تا با اعضای تیم آشنا بشوم. از خانه‌شان که بیرون آمدم، هوا کم کم داشت تاریک می‌شد. ماشین بابا را دیدم و با شوق به سمت خانه دویدم تا همه چیز را برایش تعریف کنم و اجازه بگیرم گرچه می‌دانستم که مخالفتی نمی‌کند و

می‌گوید: اگر این تو را خوشحال می‌کند باشد. برخورد بابسا با آن چیزی که فکر می‌کردم فرق داشت. در را که باز کردم اولین جمله این بود.

- کجا بودی؟

- عبادت احسان.

- چرا اینقدر شنگولی؟

شروع به تعریف کردم. از ماجرای توپ سرگردان که به سرم خورده بود و دعوای احسان تا ماجرای اتوبوس و پیشنهاد احسان. بابا از پیشنهاد احسان خوشش نیامد. مخصوصاً که فهمید آن دوتا لاتی که احسان را زده بودند هم جزو تیم مقابل هستند. اول گفت نه ولی بعد آنقدر اصرار کردم که بالاخره راضی شد. با هزار تا اما و اگر و اینکه یک تار مو از سرم کم نشود و ...

فردا بعد از اینکه امتحان دادم به خانه مریم اینها رفتم. وقتی وارد اتاق احسان شدم شش تا پسر دراز و کوتاه دور تختی که احسان رویش نشسته بود، ایستاده بودند. با ورود من احسان ساکت شد و بعد با رضایت کامل من را معرفی کرد.

- این هم کاپیتان جدیدتون صوفیا خانم!

اولین واکنش را پسر قد بلندی که جلوتر ایستاده بود و بعداً فهمیدم اسمش حمید است، نشان داد.

- چی؟ این که دختره؟

و بعد اعتراض‌ها شروع شد و بی‌آنکه کسی به من نگاه کند همه روی سر احسان ریختند. لبخند روی لبم خشک شد. بالاخره احسان توانست ساکت‌شان کند.

- از خدا تون باشه. هیچ کدامتان به گرد پایش نمی‌رسید

پسری که گوشه اتاق ایستاده بود، اعتراض کرد.

- ولی دختره. اون‌ها قبول نمی‌کنند حتی اگر ما قبول کنیم.

این مشکل جدیدی بود که باید رویش فکر می‌کردیم، احسان سگرمه‌هایش را درهم کشید و گفت: اینم حرفیه.

ولی بعد از چند تاتیه شنگول شد و گفت: خب پسرش می‌کنیم!

- چه جور؟

- کاری نداره که...

مریم که تا آن موقع ساکت ایستاده بود گفت: می‌تونه کاپشن شلوار بپوشه و کلاه سر کنه.

احسان که به وجد آمده بود گفت: آفرین خواهر گلم!

اعصابم خرد شده بود. جوری حرف می‌زدند که انگار من در اتاق حضور نداشتم. فکر کردم اگر الان چیزی نگویم فکر می‌کنند لالم!

- اووه‌وی چی چی که برای خودتان می‌برید و می‌دوزید! احسان خان این دیگه تو برنامه‌تون نبود!

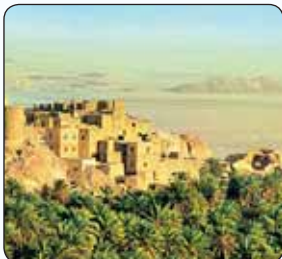
- صوفیا خانم اینکه دیگر کاری نداره.

مریم هم که نمی‌دانم چرا جوگیر شده بود داد زد: تازه موهاش هم که کوتاهه.

سرخ شدم...

## گشت و گذار

### نای بند



نای‌بند، روستایی از توابع بخش دیهوک و در شهرستان طبس استان خراسان جنوبی است که آن را ماسوله کویر هم می‌نامند. در واقع شاید بتوان گفت که هیچ

جهانگردی از گذشته و امروز پیدا نمی‌کنید که زیبایی‌های این روستای تاریخی را نستوده باشند. نای‌بند که در جنوب شرقی طبس قرار دارد، بر دامنه کوهستان واقع شده و بر دشت‌هایی بی انتها مشرف است که چشم‌انداز بی‌نظیری را بوجود آورده است. این روستا در دهستان کویر قرار داشته و بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵ جمعیت آن (۱۲۶ خانوار) ۴۲۷ نفر بوده است.

بهترین زمان سفر به روستای نایبند پاییز و زمستان و همینطور اوایل بهار است چرا که این منطقه دارای شرایط بیابانی است و از نیمه بهار تا اواخر تابستان گرمای شدیدی در آن برقرار است.

## موزه

### موزه ضرب المثل‌ها

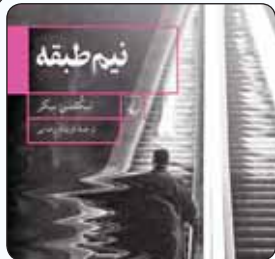


شاید متفاوت‌ترین موزه ایران را بتوانید در کرج، بلوار شهید چمران، بعد از تالار تشریفات ببینید؛ موزه ضرب المثل‌ها که بازدید از آن برای عموم رایگان است و در آن بیش از ۱۲۰ تابلو، تندیس و ماکت وجود دارد که

به زندگی و فرهنگ و آداب و رسوم مردمان ایران قدیم پرداخته است. این تابلوها با سبک جدیدی و ابداعی به نام «کارادل» توسط «حبیب‌الله دل‌شکیب» به صورت نقش برجسته سه بعدی کار شده‌اند. شغل‌های مردم ایران قدیم در کنار اشیای عتیقه و قدیمی مانند فرفره فروش، عکاس دوره گرد، چرخ و فلک‌های قدیمی سیار کوچه پس‌کوچه‌ها، ماشین دودی، آتشگردان و چراغ لامپا، یاد ایام قدیم را در ذهن‌ها مجسم می‌سازد. اماکن قدیمی مانند عطاری، حمام عمومی، زورخانه، قهوه‌خانه و کله پزی سنتی که هر کدام یادآور اندیشه و فرهنگ ایرانی است به صورت بسیار زیبا، سه بعدی و ملموس با چشم اندازی خوش آب و رنگ در این موزه در معرض دید عموم قرار داده شده است.

## کتاب

### نیم طبقه



نیم طبقه اثر نیکُوس بیکر با ترجمه فرشاد رضایی یکی از تازه‌های نشر است که از سوی انتشارات ققنوس در ۲۰۷ صفحه و با قیمت ۱۸ هزار تومان روانه بازار شده است. این رمان، ماجرای کارمندی است که در

وقت ناهار و خصوصاً هنگام بالا رفتن از یک پله‌برقی، در جریان سیال ذهنش غوطه‌ور می‌شود و در همان زمان کم، به گوشه و کنار زندگی خود و هم‌عصرانش سرک می‌کشد و قصه انسان‌ها، اشیاء و مفاهیمی را روایت می‌کند که شاید تا به حال هیچ نویسنده‌ای همچون او این چنین موی جذابیت را از ماست روزمرگی‌شان بیرون نکشیده باشد. منتقدان ادبی نیم طبقه را یکی از مهم‌ترین آثار ادبیات پست‌مدرن آمریکای داند و نثر منحصربه‌فرد و روایت جزئی‌نگر بیکر را می‌ستایند. سبک خاص بیکر در استفاده از کلمات و، مهم‌تر از آن، توجه افراطی‌اش به جزئیات باعث تمایزش از دیگر نویسندگان دهه‌های اخیر است.



## پیشنهادهای شیرین

### خورش کدو حلوائی

خورش کدو حلوائی یکی از غذاهای لذیذ و خوشمزه استان گیلان است که در پاییز و زمستان تهیه می شود.

#### مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
کدو تنبل	۱ کیلو گرم
پیاز	۲ عدد متوسط
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق
آلو بخارا	۱۰۰ گرم
آبغوره	۱ قاشق
زعفران	۱ قاشق
روغن مایع	به میزان لازم
دارچین	۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
آب	۲ لیوان

#### طرز تهیه:

کدوها را بشوید و پوست بکنید. سپس بصورت ریز خرد کنید و کنار بگذارید. یکی از پیازها را به صورت خالای خرد کنید و تفت دهید تا طلایی شود. کدوها را هم به پیاز اضافه کنید و تفت دهید. در ظرفی دیگر یک پیاز را بصورت خالای خرد کنید و با روغن تفت دهید. گوشت تکه شده را داخل پیازها بریزید و تفت دهید. سپس ۲ لیوان آب جوشیده را به پیاز و گوشت تفت داده شده اضافه کنید. شعله اجاق گاز را کم کنید و اجازه دهید گوشت با شعله ملایم روی حرارت گاز بپزد. در هنگام

## خانه داری

### نکات مهم در خرید ظروف چینی

است از رنگ های دلخواه خود که شاد نیز می باشند و یا حداقل از رنگ های کلاسیک در این زمینه انتخاب کنید.

۲- کیفیت: درست است که چینی های نازک تر، دلریتر و چشم نوازتر هستند اما برای آنکه ظروفتان دوام بهتری داشته باشند و به سادگی لب پر نشوند بهتر است ظروف ضخیم تری را برای استفاده روزمره انتخاب کنید و ظروف نازک تر را برای مجالس مهمانی بگذارید. این ظروف باید رنگ ثابت داشته باشند تا با شستشو جلوه و زیبایی شان را از دست ندهند.

چینی های مرغوب، رنگ روشن و شفاف دارند. پس از خرید چینی های کدر و تیره خودداری کنید. ظروف چینی اصل معمولاً در برابر تغییرات ناگهانی دما مقاومت خوبی را از خود نشان می دهند. همچنین در عین ظرفیت مقاوم هستند و خط و خش روی آنها نمی افتد.

۳- قابلیت استفاده در مایکروفر و ظرفشویی: ظروف چینی بهتر است قابل استفاده در مایکروفر و ماشین ظرفشویی باشند چون این روزها کمتر خانمی است که از این دو وسیله پرکاربرد استفاده نکند. اگر ظرفی که با ماشین ظرفشویی شسته می شوند دارای ثبات رنگ و مقاومت کافی نباشند به مرور از حالت عادی خارج و زشت می شوند.

۴- تعداد و اندازه ظروف: تعداد و اندازه های ظروف چینی یکی دیگر از نکات مهم و قابل توجه در انتخاب این نوع از ظروف می باشد. بهتر است سرویس را در این زمینه انتخاب کنید تا هم از لحاظ هزینه برای شما به صرفه باشد و هم تعداد آن

ظروف چینی پای ثابت آشپزخانه هر خانم ایرانی است. این ظروف زیبا، هم کارایی زیادی دارند و هم ظرفیتی چشم نواز. چینی ها قیمت های متفاوتی هم دارند و از ارزان و دم دستی تا بسیار گرانقیمت و لوکس دسته بندی می شوند.

در واقع این تفاوت قیمت به خاطر تفاوت در نوع مواد اولیه، مقاومت، ظرفیت، طراحی و البته کشور تولیدکننده و برند آن است. اما با تمام این ها، برای خرید یک سرویس چینی مناسب به چه مسایلی باید دقت کنید؟ آیا فقط ظاهر ظروف مهم است یا باید ویژگی های دیگری را هم در نظر بگیرید؟ این مطلب را بخوانید تا با اصول خرید ظروف چینی آشنا شوید.

۱- طرح مناسب: ابعاد ظروفی که می خرید، فرم آن و طرح و نقش های رویش مهم ترین ویژگی ظروف چینی هستند. ظروف مربعی دم دستی تر، مدرن تر و اسپورت تر هستند.

اما اگر می خواهید از چینی های تان در مهمانی استفاده کنید، بهتر است سراغ ظروف گرد بروید. اگر دوست دارید ظروف تان با وسایل دیگر آشپزخانه ست و هماهنگ باشد بهتر است از ظروف چینی که دارای رنگ های بیشتری هستند استفاده کنید. به علت اینکه از این ظروف بیشتر در پذیرایی ها از میهمانان استفاده خواهد شد بهتر



## دنیای شیرین

### شکرپاره

#### مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
تخم مرغ	یک عدد
پودر قند	۶ قاشق
بیکنگ پودر	یک قاشق چایخوری
کره	۱۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	یک عدد
زعفران آب کرده	یک قاشق
شهد آماده شده	یک لیوان
بادام	به میزان لازم

#### طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه شهد، یک لیوان شکر را با یک لیوان آب مخلوط کنید و بجوشانید تا غلیظ شود. کمی آبلیمو و گلاب به آن اضافه کنید و کنار بگذارید. کره را در دمای محیط قرار دهید تا گرم



شود. آرد، بیکنگ پودر و پودر قند را با هم چند بار الک کنید. زعفران آب کرده و تخم مرغ را به آرد اضافه کنید و بعد کره را بریزید و با دست ورز دهید تا مخلوط شوند و خمیری لطیف حاصل شود. روی سطحی صاف، نایلون پهن کنید و خمیر را به قطر نیم سانتی باز کنید. بعد با قالب های کوچک، خمیر را قالب بزنید و در سینی چرب شده بچینید و روی هر شیرینی یک بادام بگذارید. سپس سینی را در دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد فر، به مدت ۱۰ دقیقه در طبقه وسط قرار دهید. در میانه پخت روی شیرینی ها را زرده تخم مرغ بمالید و بگذارید طلایی شوند. سپس شیرینی را از فر بیرون آورده و شهد را کم کم روی آنها بریزید. این کار را چند بار انجام دهید تا شربت به خورد شیرینی برود و جذب شود.

## فست قورمه خانگی

### فالاف نخود و هویج

اگر از خوردن غذاهای ساندویچی لذت می برید پیشنهاد می کنیم فالاف نخود و هویج را در خانه تهیه کنید و از طعم لذیذ و ترد آن لذت ببرید.

#### مواد لازم:

نخود خام	۲۰۰ گرم
هویج متوسط	۱ عدد
پیاز کوچک	۱ عدد
سیر	۳-۴ حبه
انبه پودر شده	۱ قاشق غذاخوری
زیره سیاه	نصف قاشق چای خوری
فلفل سیاه	نصف قاشق چای خوری
زردچوبه	۱ قاشق چای خوری
جوش شیرین	۱ قاشق چای خوری
نمک	به میزان لازم

#### طرز تهیه:

نخود را یک شبانه روز خیس کرده و آب آن را دوبار عوض کنید. سپس آن را دوبار در چرخ گوشت قرار دهید و همراه هویج و پیاز و سیر چرخ کنید. حالا ادویه جات را ریخته و مخلوط را خوب ورز دهید و در یخچال قرار دهید. بهتر است مواد نصف روز در یخچال بمانند.



سپس روغن را در تابه ای دیواره بلند گرم کنید و از مواد با قالب برداشته و در روغن سرخ کنید.



کند و اجازه دهید ۲۰ دقیقه بپزند. دقت کنید که مدت پخت بیش از ۲۰ دقیقه نباشد چون کدو له می شود. حالا نمک، فلفل، دارچین و آبغوره را به مواد اضافه کنید و بعد از ۱۰ دقیقه خورش را سسرو کنید. اگر طعم خورش را شیرین می پسندید، در اواخر پخت کمی شکر به آن اضافه کنید.

پخت گوشت زعفران را به آن اضافه کنید. آلوها را نیم ساعت در آب بگذارید تا کاملاً خیس شوند. رب گوجه فرنگی را در روغن سرخ کنید و به همراه آلوهایی که آبکشی کرده اید به گوشت های پخته شده اضافه کنید و اجازه دهید خورش یک ساعت بپزد و جا بیفتد. کدو و پیازی را که تفت داده اید به خورش اضافه



## ورزشی برای قدرتمندتر شدن

در زمان‌های گذشته که هنوز پشت میز نشینی و داشتن خودروی شخصی آنقدر رواج نیافته بود، فعالیت بدنی، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی ما بود. افراد هر روز کیلومترها پیاده روی می‌کردند یا برای انجام کارهای شخصی، خانه داری، کشاورزی و... فعالیت بدنی بالایی داشتند.

در این شرایط افراد از قدرت بدنی کافی هم برخوردار بودند و عضلاتشان ورزیده باقی می‌ماند. اما سبک زندگی امروزی عضلات را تحلیل برده و قدرت آنها را کم کرده است. برای بازگرداندن قدرت عضله، بهترین روش ورزش کردن است و آن هم بدنسازی و کار با دستگاه. به این ترتیب می‌توانید چربی‌های اضافه تان را هم بسوزانید و به بدنتان فرم بهتری بدهید. در واقع با یک تیر سه نشان می‌زنید. هم خوش اندام‌تر می‌شوید، هم سلامتی تان را حفظ می‌کنید و هم قدرت بدنی تان بالاتر می‌رود.

تمرینات بدنسازی شما باید به گونه‌ای باشد که مقداری فشار

به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد شود تا برای عضله‌سازی بدن به کار رود. این کار باید به تدریج، با احتیاط و براساس توان فرد و تقریباً ۱۰ درصد بیشتر از توان او انجام گیرد، طوری که فرد احساس کند بلند کردن وزنه برایش کمی سخت است. تمرین‌های قدرتی باید ۳ روز در هفته انجام شود.

بین هر بار ورزش تا جلسه بعدی باید ۴۸ ساعت فاصله باشد تا بدن فرصت ترمیم و افزایش حجم داشته باشد. در کنار تمرینات بدنسازی، سعی کنید تمرینات کششی هم بکنید.

حرکات کششی هم انعطاف شما را بیشتر می‌کند و هم باعث می‌شوند که عضلاتتان کوتاه نشده و بدنتان خمودگی، افتادگی و حالت پیری پیدا نکنند. در واقع مهم‌ترین عاملی که قامت شما را راست نگه می‌دارد، انعطاف و کشش عضلات است که باید در کنار بدنسازی به آن هم پرداخت.



## با ترس از آزمایشگاه چه کنیم؟

آرام‌بخشید.

۳- با آدام‌ها حرف بزنید و به موضوعات روزمره بپردازید.

۴- یک تابلو، پوستر یا علامت روی دیوار پیدا کنید و روی آن تمرکز کنید. به جزئیات آن خوب دقت کنید.

۵- موقع ورود سوزن به بدنتان، محل تزریق یا خونگیری را نگاه نکنید و نفس عمیق بکشید. نگاه نکردن می‌تواند همه علایم روانی بد را در شما از بین ببرد.



اگر از سوزن و آمپول و درد کشیدن می‌ترسید یا رفتن به آزمایشگاه برایتان کابوس است، لازم نیست خجالت بکشید. ترس از آمپول که به آن فوبی سوزنی شدن هم می‌گویند یک اختلال شناخته شده در دنیاست که عوارض جسمانی هم در پی دارد. کسانی که به این اختلال دچارند، با دیدن سرنگ آزمایشگاه یا آمپول دچار غش و بی حالی می‌شوند، چشمانشان سیاهی می‌رود و حالتی شبیه به خواب رفتگی پیدا می‌کنند. گاهی حتی بعد از آمپول زدن تنگی نفس و احساس عدم تعادل هم دارند. این علایم هیچ ربطی به ماده دارویی تزریق شده یا خون گرفته شده در نمونه آزمایشی ندارد و صرفاً یک حالت روانی است. اگر دچار این مشکل هستید:

۱- وقتی در سالن انتظار هستید سعی کنید فکرتان را به چیز دیگری منحرف کنید. کتاب بخوانید، با موبایلتان بازی کنید یا به موسیقی گوش دهید.

۲- تمرکز کنید و نفس‌های عمیق و

## پزشک خوب چه کسی است؟

اگرچه برخی پزشکان با تبلیغ و آگهی شهرتی دست و پا می‌کنند اما بد نیست بدانید که طبق اصول اخلاق حرفه‌ای، پزشکان اجازه تبلیغ کردن درباره خود را ندارند و آگهی‌های تبلیغاتی که یک پزشک برای جلب مشتری در فضای مجازی یا نشریات منتشر می‌کند، خلاف عرف و اخلاق است و به هیچ عنوان تاییدکننده صلاحیت پزشک نیست. همچنین باید بدانید که عضویت در یک انجمن تخصصی به هیچ عنوان تاییدکننده صلاحیت یک پزشک نیست. عضویت در این انجمن‌ها صرفاً نشان دهنده این است که یک فرد با پرداخت حق عضویت سالانه به این انجمن راه یافته، مشترک نشریات این انجمن است و در جلسات انجمن شرکت می‌کند. البته برخی انجمن‌های علمی یا جامعه‌های پزشکی، فیلترهای سختی برای پذیرفتن عضو دارند. مثل تعداد کتاب‌ها یا مقالات منتشر شده و... اما این فیلترها اگرچه ارزشمند هستند اما بر مهارت عملی یک پزشک تأکید ندارند و صرفاً سوابق پژوهشی او را مد نظر قرار می‌دهند.

نکته مهم دیگری که باید بدانید این است که تحصیل یک پزشک در کشورهای دیگر نشان‌دهنده مهارت بالاتر او نسبت به پزشکانی که در ایران درس خوانده‌اند نیست. خوشبختانه دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران استانداردهای بالایی دارند و بسیار معتبرند. این در حالی است که دانشکده‌های پزشکی خارجی به‌ویژه دانشکده‌های تازه تاسیس، تر، درهای خود را به روی بسیاری از دانشجویان باز کرده‌اند و ممکن است کیفیتی پایین‌تر از دانشگاه‌های دیگر داشته باشند. البته قابل انکار نیست که بسیاری از دانشگاه‌های معروف دنیا نیز مدارس عالی و دانشکده‌های بسیار با کیفیتی دارند.



## ۳ عادت اشتباهی که چاقان می‌کند

است تا حد ممکن باید خالی از کربوهیدرات‌ها باشد. یعنی نان، برنج، سیب زمینی، مواد قندی برای شام ممنوع هستند. از ساعت ۵ بعد از ظهر به بعد شیرینی جات نخورید و مصرف سایر نشاسته‌ها و قندها را هم به حداقل برسانید.

غذا خوردن در ظرف بزرگ: بشقاب‌های بزرگ شما را بی آنکه بفهمید وادار به بیشتر خوردن می‌کند چون چشم شما این فرمان را به مغزتان می‌دهد که هنوز به قدر کافی غذا در ظرف ریخته نشده و باید بیشتر بخورید. سعی کنید در خانه از بشقاب‌های کوچک استفاده کنید و اگر غذایتان را با خود به محل کار می‌برید، فقط به اندازه‌ای که می‌خورید غذا ببرید و نه بیشتر.



غذا خوردن در زمان نامناسب: دیر خوردن صبحانه، ناهار و شام باعث زیاد خوردن می‌شود. از سوی دیگر وقتی دیروقت شام می‌خورید، بدنتان فرصت کافی برای سوزاندن کالری دریافت کرده را ندارد و بخش بیشتری از غذایی که خورده‌اید را در بدنتان تبدیل به چربی می‌کند. اگر می‌خواهید چاق نشوید صبحانه را قبل از ساعت ۹ صبح و شام را قبل از ساعت ۸ شب میل کنید. نگران گرسنگی بعد از آن نباشید. اگر بعد از صبحانه گرسنه شدید می‌توانید در ساعت ۱۰/۵ یا ۱۱ تکه کوچکی خوراکی یا میوه بخورید و اگر فاصله شام و خوابتان بیش از ۵ ساعت شد و احساس گرسنگی کردید می‌توانید یک لیوان شیر کم چرب داغ بخورید.

انتخاب نامناسب وعده‌های غذایی: در مثل‌های قدیمی گفته‌اند صبحانه را تنها بخور، ناهار را با دوست و شام را به دشمنم بده. این خلاصه تمام اصول تعذیه‌ای دنیاست! صبحانه را در حد سیری کامل باید شیر، تخم مرغ، نان، چای و سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی، خیار یا میوه‌های مناسب و سبک میل کنید. در وعده ناهار حجم غذایتان باید از صبحانه کمتر باشد ولی غذایی که می‌خورید، بهتر است پرکالری باشد تا انرژی شما را برای فعالیت‌های روزمره تامین کند. اگر اهل برنج خوردن هستید بهتر است آن را در وعده ناهار بخورید. شام که سبک‌ترین وعده غذایی

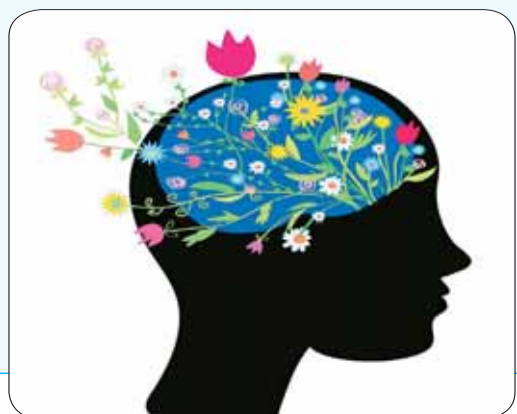
## مغزتان را شاداب نگه دارید

به دیابت ۲ که در معرض خطر ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر هستند، مهم است.

حذف سوسیس و کالباس: برخی از ترکیبات مضر در گوشت‌های فرآوری شده باعث ایجاد تغییرات خطرناک در مغز می‌شوند و تنها راه حفاظت از مغز، اجتناب از مصرف این نوع گوشت‌ها است. مصرف امگا ۳: امگا ۳ محافظ خوب مغز شماست و در غذاهای دریایی و آجیل‌ها یافت می‌شود. این مواد را به برنامه غذایی تان اضافه کنید.

مغزتان را ورزش دهید: بازی‌های آنلاین طراحی شده برای تقویت حافظه را بازی کنید. پازل و جدول حل کنید. شعر یک آهنگ را نوشته و حفظ کنید. نقشه مسیری که به طور مرتب از آنجا می‌گذرید را بکشید. کتاب بخوانید. فعالیت‌های روزانه تان را به شیوه‌ای جدید انجام دهید مثلاً اگر راست دست هستید، قهوه‌تان را با دست چپ آماده کرده و بهم بزنید. یک زبان جدید، سرگرمی یا ابزار موسیقی جدید بیاموزید.

از آنتی اکسیدان هستند و به طور مثال کورکومین موجود در زردچوبه خطر ابتلا به سرطان، آرتروز، افسردگی و آلزایمر را کاهش می‌دهد. فقط یک چهارم قاشق چای خوری از ادویه جات و مصرف آنها دو بار در روز قند خون ناشتا را نیز کاهش می‌دهد و این برای مبتلایان



آلزایمر در کمین همه است. بیماری سختی که ذره ذره هوش و حواس شما را می‌گیرد و زندگی تان را مختل می‌کند. اما حتی اگر آلزایمر هم سرانجام نیاید، با بالا رفتن سن ممکن است احساس کنید حافظه‌تان کمتر می‌شود. اگر می‌خواهید دیرتر دچار فراموشی و کاهش حافظه شوید بهتر است این توصیه‌ها را به کار ببندید.

سالم خوردن: غذاهای کم چرب، سرشار از پروتئین و ویتامین بخورید و وزن تان را متعادل نگه دارید. همین باعث می‌شود از بسیاری از بیماری‌های جسمی دوریابید و دچار زوال عقل نشوید.

مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در طول روز: مصرف سبزیجات یک راه عالی برای کند کردن زوال عقلی در افراد ۶۵ سال و بالاتر است. مطالعات ثابت کرده‌اند کسانی که در روز ۴ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات تازه مصرف می‌کنند، ۴۰ درصد کمتر از سایرین در معرض خطر آسیب‌های شناختی و بیماری آلزایمر قرار دارند. استفاده از ادویه جات: ادویه‌ها معجزه سلامتی هستند. آنها سرشار



مشترک‌شان به مشکلی برنخورده و باهم بحث و مشاجره نکرده باشند. باتوجه به این‌که افراد با یکدیگر متفاوت هستند، بحث کردن زیاد پیش می‌آید و شاید برای همین است که از قدیم گفته‌اند دعوا نمک زندگی است. البته منظور از این بحث و دعوا، برخوردهای خشن و فیزیکی نیست. گفتگوی معقولانه و منطقی بر سر مشکلات یکی از ارکانی است که هر زوجی باید آن را بلد باشند. یکی از نکات مهمی که در طول گفتگو باید رعایت کنند این است که هیچ کدام از طرفین نخواهند خودشان را بی‌تقصیر نشان دهند و مشکلات را به گردن فرد مقابل‌شان بیندازند. اگر این اتفاق بیفتد یقیناً اوضاع از آنچه هست، وخیم‌تر خواهد شد و چه‌بسا به جدایی‌های بی‌مورد بینجامد.

### ۵- حساسات خود را به زبان بیاورید:

اغلب خانم‌ها شنیداری هستند. یعنی باید چیزی را بشنوند تا باور کنند. دقیقاً برعکس مردان که چندان شنیدن احساسات برایشان اهمیتی ندارد و بیشتر ترجیح می‌دهند در عمل ببینند تا باورشان شود. بنا به علت‌های فرهنگی یا خصوصیات جنسیتی، آقایان در زندگی مشترک تمایل چندانی به بیان شفاف احساسات خود ندارند. فرهنگ عامه در بسیاری از کشورها به‌ویژه کشور ما، به‌گونه‌ای است که مردان تصور می‌کنند نباید در مورد احساسات‌شان صحبت کنند، چون ممکن است از ارزش‌شان کم شود. بگذارید همسران از احساسات‌تان آگاه شود و در همه‌حال، یکدیگر را از احساسات‌تان باخبر کنید. مطمئناً سکوت‌های طولانی و بروز ندادن آنچه در درون‌تان می‌گذرد، ضربه‌سختی به ازدواج‌تان وارد خواهد کرد.

### ۶- سعی در تغییر دادن همسران نکنید:

یکی از بزرگترین مشکلاتی که امروزه گریبان‌گیر زوجها شده است این است که با علم به تفاوت‌های آشکار و بزرگ با یکدیگر ازدواج می‌کنند و این طور پیش خودشان می‌گویند که آن تفاوت‌ها و خصلت‌هایی که به میل‌مان نیست را در طول زندگی در طرف مقابل‌مان تغییر می‌دهیم. فردی که در بیست و چندین سال با یک خصوصیت خاصی بزرگ شده است، تغییر دادنش مشکل یا غیرممکن است. به هیچ وجه نمی‌توانید کسی را مجبور کنید که فلان خصلتش را کنار بگذارد. تا زمانی که خصوصیتی از او به شما یا دیگران آسیبی نمی‌زند، نباید دائماً سعی کنید که خصلت‌هایش را تغییر دهید یا مثلاً مدام در حین جروبحث به او بگویید که باید خودش را عوض کند. اما اگر رفتار غلطی را در همسران می‌بیند که نیاز به اصلاح دارد و به نفع خودش و اطرافیانش است که در آن رفتار به‌خصوص تجدیدنظر کند، باز هم باید این موضوع را با لحن خیلی محتاطانه و در زمان مناسب با او در میان بگذارید تا نتیجه معکوس نگیرد.



## دانستی‌های مردانه برای یک ازدواج موفق

### • عطیه میرزا امیری

دختر و پسری که تصمیم به ازدواج می‌گیرند باید بدانند که در طول زندگی مشترک خود وظایفی با همسر خود دارند که این وظایف گاهی بین زن و مرد مشترک است و گاهی هرکس بنا به خصوصیات شخصی و نوع جنسیت خود وظایف خاصی را به عهده می‌گیرد. اگر هرکسی وظایف خود را به خوبی انجام دهد و نسبت به آن بی‌تفاوت نباشند آمار طلاق کمتر می‌شود. اما قبل از انجام به آن، باید این وظایف را به خوبی شناخت. در این مقاله ما به وظایفی که در طول زندگی متاهلی به عهده مردان است و آقایان با رعایت آن‌ها می‌توانند از برخوردن به مشکلات جلوگیری کنند، صحبت می‌کنیم.

### ۱- عذرخواهی کردن را عیب ندانید:

از هر خانم متاهلی بپرسید که موقع جروبحث کردن با همسرش چه چیزی بیشتر از همه آزارش می‌دهد، اکثرشان جواب می‌دهند که قبول نکردن و شانه خالی کردن شوهرشان از اشتباهاتش آزاردهنده‌ترین چیزی است که در طول دعوها و سوتفاهم‌ها، پیش می‌آید. این یک واقعیت انکارنشدنی است که اغلب مردان تمایل چندانی به ابراز پشیمانی و عذرخواهی کردن، ندارند. عذرخواهی صمیمانه‌ای که از ته قلب باشد، بهترین و سریع‌ترین راه حل برای ترمیم روابط

است. باید قبول کنیم که در هر کدورتی دو طرف مقصر هستند و باید هرکسی به نوبه خودش و به اندازه سهمی که در آن دلخوری داشته، عذرخواهی کند. از ادای جملاتی چون «متأسفم!»، «بیخاشید»، «جبران می‌کنم» و... نترسید و آن را راحت در جای مناسب خود به کار ببرید.

### ۲- دست از مقایسه کردن همسران بردارید:

یکی از چیزهایی که خانم‌ها به شدت روی آن حساس هستند، مقایسه شدن خودشان با زنی دیگر است. این را به خاطر داشته باشید که مقایسه کردن سم رابطه است و بیشتر در مواقعی که طرفین از یکدیگر خشمگین هستند یا هنگام بروز احساسات منفی خود، دست به مقایسه می‌زنند. اما گاهی این مقایسه کردن بدون هیچ غرض‌ورزی خاصی است و در جهت مثبت به کار گرفته می‌شود که باید گفت چنین مقایسه‌ای هم برای زنان قابل قبول نیست و حتی ویران‌گر رابطه است. هنگامی که لب می‌گشایید تا شروع به مقایسه همسران کنید به این فکر کنید آیا خوشتان می‌آید همسران شما را با مرد دیگری مقایسه کند و دائم او را بالاتر از شما ببیند و از شما بخواهد از او الگوبرداری کنید؟ مطمئناً نه!

### ۳- مناسبت‌های خاص را از یاد نبرید:

سالگرد آشنایی، تاریخ عقد، تاریخ رفتن زیر یک سقف، روز زن، تاریخ تولد و همه مناسبت‌هایی که برای زنان مهم است را به یاد داشته باشید. جزئیات کوچک و ساده برای زنان خیلی مهم است.

لازم نیست در این مناسبت‌ها جشن‌های آنچنانی تدارک ببینید یا به فکر یک هدیه بزرگ باشید. همین که زودتر از اینکه همسران حرفش را بزنند آن را یادآور شوید و نشان دهید که حواستان به این روزها هست، خودش شادی بزرگی می‌تواند باشد. برخلاف تصور عموم، زنان هدیه‌های معنوی

### هنگامی که لب می‌گشایید

### تا شروع به مقایسه همسران کنید

### به این فکر کنید آیا

### خوشتان می‌آید همسران شما

### را به مرد دیگری مقایسه کند و دائم او

### را بالاتر از شما ببیند

### و از شما بخواهد از او الگوبرداری

### کنید؟ مطمئناً نه!

را به هدیه‌های مادی ترجیح می‌دهند. می‌توانید با دعوت کردن او به یک رستوران قدیمی آن مناسبت را جشن بگیرید. اگر نسبت به این روزها بی‌تفاوت باشید همسران گمان می‌کنند که نسبت به او بی‌توجه هستید. در حالی که ممکن است واقعیت این‌طور نباشد.

### ۴- مشاجره مسالمت‌آمیز را یاد بگیرید:

همیشه هم مشاجره کردن بد نیست. در تاریخ هیچ زن و شوهری نبوده‌اند که در طول زندگی

## ۵۵۵ پاشنه‌های روانشناسی

### تاثیر یک چرت کوتاه روی توانایی حافظه

دانشمندان انگلیسی دریافته‌اند که یک چرت کوتاه می‌تواند به مغز در پردازش اطلاعات ضمیر ناخودآگاه کمک کند. آنها پس از چند دهه پژوهش توانستند شواهد محکمی مبنی بر اهمیت خواب روی تقویت حافظه و شناخت محیطی پیدا کنند. محققان دانشگاه بریستول روی ۱۶ فرد سالم آزمایشاتی انجام دادند و پاسخ عصبی شرکت‌کنندگان آزمایش با استفاده از



نوار مغزی ردیابی شد. پس از اولین دور آزمایش به برخی از شرکت‌کنندگان گفته شد که مستقیماً یک خواب ۹۰ دقیقه‌ای داشته باشند. این در حالی بود که باقی شرکت‌کنندگان بیدار مانده بودند. پس از آن آزمایش دوباره تکرار شد. نتایج نشان داد، گروهی که پس از دور اول آزمایش خوابیدند، در پاسخ نوار مغزی خود سرعت بیشتری یافتند و عملکرد آن‌ها بهبود پیدا کرد. این تحقیقات نشان داد، یک چرت کوتاه می‌تواند به یک فرد کمک کند که اطلاعات گوناگون را در ذهنش پردازش کند. با خواب کوتاه، حتی اطلاعاتی که فرد در حالت خودآگاه از درک آنها ناتوان است و در ضمیر ناخودآگاه وی قرار دارد، بهتر پردازش می‌شود.

## ۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

### آداب بخشیدن همسر

همه ما نواقص و کاستی‌هایی داریم که ممکن است در زندگی مشترکمان دردسرساز شده و باعث بروز اختلاف شوند. همسر شما هم از این قاعده مستثنی نیست. اما وقتی همسران به خاطر عیوب و اشتباهاتش از شما طلب بخشش می‌کنند، برای بخشیدن او مقاومت نکنید. شرط نگذارید که فقط وقتی او را می‌بخشید و به روال عادی رابطه برمی‌گردید که رفتارش عوض شده باشد. باید فرصت اصلاح و تغییر رفتار را به او بدهید و این تغییر، در گذر زمان و با همدلی و همراهی شما اتفاق می‌افتد. اگر زیادی سخت بگیرید و در مقابل خطاهای همسران، بخشنده و صبور و همدل نباشید، عجیب نیست که در مشاجرات بعدی نه تنها عذرخواهی نکنند بلکه بر اشتباه خودش پافشاری کرده و فاصله بیشتری بینتان ایجاد شود. یادتان باشد همان طور که یادآوری نقاط ضعف و اشتباهات همسران باعث عصبانیت یا سرخوردگی شما می‌شود، مرور و بررسی خوبی‌ها و نقاط مثبت شخصیتی او هم نه تنها باعث کم رنگ شدن نقاط منفی می‌شود بلکه احساس عشق میان شما را افزایش می‌دهد.





# بازی‌هایی برای رشد مهارت‌های کودک



## • عطیه میرزا امیری

کودکان بیشترین و بهترین ساعات خود را به بازی اختصاص می‌دهند، بنابراین انتخاب بازی و اسباب بازی برای آن‌ها بسیار مهم است. تفاوت‌های فردی، میزان سلامتی، سطح رشد جسمی و حرکتی، بهره‌هوشی، جنسیت، خلاقیت، فرهنگ خانواده و موقعیت جغرافیایی در انتخاب نوع بازی کودکان دخیل هستند.

در ادامه این مطلب، چند بازی موثر و قابل دسترسی که برای رشد ذهنی و جسمی کودک موثر است را نام می‌بریم.

### ۱- خمیر بازی و گل بازی:

کودکان از اینکه ماده نرم و قابل انعطافی مانند خمیر یا گل را در دست بگیرند و با آن شکل‌های مختلف بسازند، علاقه زیادی نشان می‌دهند.

خمیر و گل بازی تأثیر قابل توجهی در تقویت مهارت حرکتی کودک دارد. همچنین برای کودکانی که میچ دست یا سرانگشتان ضعیفی دارند، انتخاب مناسبی است تا به تقویت این عضلات کمک کند.

همچنین این بازی، مقدمه مهارت دست گرفتن قاشق و کنترل آن و در سنین بالاتر، دست گرفتن مداد توسط کودک است.

پس توصیه ما به والدین این است که، جلوی این گرایش کودک را نگیرند و با فراهم کردن

شرایط بدون نگرانی از کثیف شدن کودک یا محیط اطراف به او اجازه دهند این بازی را با خیال راحت انجام دهد.

### ۲- آب بازی:

بازی با آب یکی از بهترین، لذت‌بخش‌ترین و همچنین کم‌خطرترین کارهایی است که کودکان انجام می‌دهند. کودکی که با آب بازی می‌کند در حال یادگیری گرما و سرما، جاری شدن و فرو رفتن در زمین است. از مهم‌ترین نکات آب‌بازی از بین رفتن عصبانیت کودک است، زیرا از طریق آن، از تنش‌ها و فشارها رها می‌شوند و کودک احساس آرامش می‌کند.

به دلیل علاقه کودکان به آب‌بازی می‌توانیم خیلی از مفاهیم را از این طریق به آن‌ها یاد دهیم و موجبات رشد مهارت‌ها و توانایی‌های لازم را برای‌شان فراهم کنیم.

### ۳- صدای اسباب بازی:

تحقیقات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض انواع مختلف محرک‌های موسیقایی و تقویت‌کننده‌های مهارت‌های شنیداری در سال‌های اولیه زندگی برای رشد ذهنی کودک بسیار مهم است. ببینید کودکان دوست دارد با چه اسباب‌بازی‌هایی بازی کند، او را تشویق کنید صداهای اسباب‌بازی‌ها را در آورد. مثلاً از او بخواهید صدای قطار، ماشین، جاروبرقی و... را از خودش در بیاورد. البته این بازی مناسب کودکان ۱۵ تا ۱۸ ماهه است.

### ۴- بازی کلمه، کلمه، کلمه:

کودکان با شنیدن مکرر واژه‌ها زبان را یاد می‌گیرند. به همین دلیل هرچه زودتر با کودکان شروع به حرف زدن کنید، بهتر است. در این راستا بهتر است تصاویر آشنایی مثل عکس حیوانات، کودکان و غذاها را از مجله بچینید. همراه با کودکان به عکس‌ها نگاه کنید و درباره هر کدام از آن‌ها حرف بزنید. بعد از مدتی از کودک بخواهید که داستان ساده کوتاهی در مورد یکی از عکس‌ها از خودش بسازد. این بازی هم برای کودکان ۱۸ تا ۲۱ ماهه مناسب است.

### ۵- بازی در هنگام تعویض پوشک برای کودکان نوزاد تا ۳ ماهه:

تحقیقات نشان می‌دهد یکی از بهترین اوقات برای تقویت مهارت‌های حرکتی نوزاد، زمان عوض کردن پوشک اوست. به‌طور مثال:

- زمانی که پوشک کودک خود را عوض می‌کنید، اشیاء جالبی را کنار دستش بگذارید تا به آن‌ها نگاه کند.

- بادکنکی را از سقف آویزان کنید. دقت کنید ارتفاع بادکنک به اندازه‌ای باشد که شما بتوانید به آن دست بزنید ولی دست نوزادتان به آن نرسد. همین‌طور که پوشک نوزاد را عوض می‌کنید، بادکنک را آهسته حرکت دهید. طولی نمی‌کشد که نوزادتان مجذوب بادکنک می‌شود و دستش را دراز

می‌کند تا آن را بگیرد.

- می‌توانید عکس‌های خانوادگی یا عکس‌های کودکان‌های را بالای سر نوزادتان قرار دهید تا به آن‌ها نگاه کند. برای این کار می‌توانید از عروسکی استفاده کنید و عکس‌ها را با کمک نخ به آن آویزان کنید.

### ۶- مازها:

مازها یکی از هیجان‌انگیزترین بازی‌هایی هستند که افراد در هر سنی به حل آن علاقه دارند. می‌توانید مازهای جالب و جدید را از اینترنت پرینت کنید یا حتی خودتان آن را طراحی کنید و دسته جمعی و به صورت خانوادگی با کودکان آن را حل کنید.

مازها فواید زیادی برای رشد جسمانی و ذهنی کودک دارند. از جمله: هماهنگی چشم و دست، تقویت دقت و تمرکز، مهارت ظریف دست، تقویت مهارت مسیر یابی و هوش مکانی کودکان، بهبود مشکلات نارسا نویسی و کندنویسی در کودکان و درمان اختلال یادگیری، افزایش توانمندی‌های ذهنی کودکان و تقویت هوش آنان و تقویت مهارت حل مسئله و تفکر.

### ۷- حباب‌سازی:

این بازی یکی از بازی‌های مورد علاقه همه کودکان در هر سنی است. حتی بزرگسالان هم مشتاقانه این بازی را انجام می‌دهند و کودکان را همراهی می‌کنند. بازی «حباب‌سازی» برای افزایش توجه و تمرکز کودکان مناسب است. بالاخص برای کودکانی که مبتلا به نقص توجه و اختلال خواندن هستند.

### ۸- بازی نیب و بده:

تعدادی مهره بزرگ و کوچک را درون یک کیسه بریزید و از فرزندتان بخواهید مواردی که درخواست می‌کنید را به شما بدهد. مثلاً: ۵ مهره بزرگ و ۲ مهره کوچک بده. حتی می‌توانید با استفاده از آجیل یا میوه هم این بازی را انجام دهید. مثلاً از کودک بخواهید به شما ۲ فندق، ۳ بادام و ۵ پسته بدهد. یا ۲ خیار و ۴ سیب بدهد. هدف از این بازی، تقویت حس لامسه، افزایش واژگان درکی (رنگ، سایز، اشکال هندسی و...)، افزایش دقت شنیداری و افزایش حافظه شنیداری است.

### ۹- بازی کثیف کاری:

مقداری آرد، آب و رنگ خوراکی را مخلوط کنید و در یک بشقاب بزرگ بریزید تا کودک روی آن شکل‌های مختلف ایجاد کند. می‌توانید روی بشقاب و با استفاده از این محلول با کودک تمرین نوشتن کنید و حروف الفبا را به او یاد دهید. خلاقیت، اکتشاف، تخیل و حتی استراحت و تمدید اعصاب از مزایای این بازی هستند.

## اشتباهات رایج

### مدیریت حسادت کودکان

در بیشتر کودکان حس حسادت مشکلاتی را در برقراری رابطه با همسالان ایجاد می‌کند. اگر فرزند حسودی دارید، به جای دعوا و سرزنش، از مضموم بودن و قبیح بودن این حس برایش بگویید و یادش بدهید که آن را با رفتارهای مثبت جایگزین کند.

رفتار مثبت در مقابل حسادت یعنی رقابت، تلاش بیشتر و آرزوی خوب داشتن برای دیگران. فرزندتان را به خاطر حسادت سرزنش نکنید. به او بگویید که هر کسی ممکن است چیزی را که دیگری دارد، دوست داشته باشد. در این مواقع به جای عصبانی شدن و بدرفتاری با آن فرد، باید بگویید: «منم دوست دارم چنین چیزی داشته باشم.» به فرزندتان یاد بدهید آنچه دیگران هستند، الزاماً بهتر از آنچه او هست نیست. از او بخواهید بر نقاط قوت خود تمرکز کند نه نقاط قوت دیگران.

یادان باشد میدان دادن به حسادت، باعث می‌شود این حس ادامه پیدا کند و مدام شعله و رتر شود. اما سرکوب آن و جایگزین کردن رفتار درست می‌تواند از فرزندتان انسان سازگارتری بسازد.

## بچه‌ها و یادگیری

### تأثیر ویتامین D بر پیش‌فعال

اختلال کم‌توجهی یا بیش‌فعالی در بین کودکان و نوجوانان بسیار شایع است. از هر ۱۰ کودک دست کم یکی به این اختلال دچار است و شیوع آن در میان پسران بیش از دختران گزارش شده است. اما مطالعات جدید نشان داده که مصرف ویتامین D در دوران بارداری خطر ابتلا به اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD) کودکان را کاهش می‌دهد. محققان دانمارکی این آزمایش را روی ۱۳۳۳ کودک انجام دادند و دریافتند کودکانی که مادران آنها در دوران بارداری ویتامین D کافی دریافت کرده بودند، کمتر با بیش‌فعالی روبرو شدند.

با این حال، این مطالعه همچنین نشان داد، ویتامین D از بدن در برابر بیش‌فعالی محافظت نمی‌کند، اما نقش مهمی برای تکامل مغز جنین دارد. نیلز بلنبرگ، استاد دانشگاه دانمارک می‌گوید: پیش از این مشخص نبود که بین ویتامین D و علائم ADHD در سنین اولیه ارتباط وجود دارد. اختلال بیش‌فعالی به دلیل نقصی در لوب پیشانی مغز ایجاد می‌شود و علائمی مثل رفتارهای تکانشی، بی‌قراری، بی‌دقتی، عدم کنترل بر رفتار دارد.





## چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۱ آبان ماه ۱۳۵۷ (برابر با اول دیجبه ۲۰۱۳۹۸، نوامبر ۱۹۷۸) نقل شده است

## ۲۰۰ هزار نفر از آیت الله طالقانی تجلیل کردند

داریوش فروهر سخنگوی جبهه ملی ایران در یک تماس تلفنی با روزنامه اطلاعات اظهار داشت دو روز قبل جبهه ملی ایران توسط جامعه اصناف و بازاریان از جامعه آزاده بازرگانان و اصناف دعوت کرد جهت تبریک به مناسبت آزادی حضرت آیت الله العظمی طالقانی، روز چهارشنبه «ساعت سه بعد از ظهر پس از بستن بازار» با نظم و آرامش کامل و همراه با شاخه های گل به منزل حضرت آیت الله العظمی طالقانی بروند. پیش از دوستان هزار تن از کسبه، تجار و بازاریان و طبقات دیگر مردم آزاده به این خواست پاسخ مثبت دادند و با شاخه های گل، در آرامش و نظم کامل به دیدار ایشان رفتند.

## پیام حضرت آیت الله طالقانی

## به هفته همبستگی سازمان ملی دانشگاهیان ایران

بسم الله الرحمن الرحيم

یا ایها الذین آمنوا صبروا و صابروا و رابطوا و اتقوا الله

لعلکم تفلحون

فرزندان عزیزم دانشجویان گرامی و با استقامت در راه حق مایه تأسف است که به علت بیماری و ضعف مزاج در حال حاضر نمی توانم در میان شما باشم. در این جمع یاد جوانان فداکاری را گرامی می دارم که بر مبنای تفکر اسلامی و نجات مردم در میدان تیر و زیر شکنجه و خیابان با نثار خون خود نهضت اسلامی گسترش یابنده امروز ما را بارور کردند. در همین جا لازم است از فرزندان عزیز مهاجر و شهیدم دکتر علی شریعتی یاد کنم که در شکوفائی هر چه بیشتر مکتب اسلام و گسترش آن در میان جوانان سهم بسزائی دارد و ...

## تمام پروازهای «هما» قطع شد

به علت اعتصاب کارگران، کارکنان فنی، خلبانان و مهمانداران هواپیمایی ملی ایران پروازهای داخلی و خارجی «هما» انجام نمی شود. کارکنان هما چندی قبل به منظور تحقق خواسته های صنفی خود دست به اعتصاب زدند که در این باره با مسئولان هواپیمائی ملی ایران به توافق نسبی رسیدند. در اعتصاب جدیدی که از دو روز قبل شروع شده است خواسته های کارکنان جنبه سیاسی دارد و اعتصاب برای اعلام همبستگی با دیگر طبقات مردم آغاز شده است.

## اعتصاب هیئت علمی دانشگاه تهران پایان یافت

جامعه هیئت علمی دانشگاه تهران تصمیم گرفت به اعتصاب خود پایان دهد و از شنبه استادان دانشگاه تهران در کلاس های درس حاضر خواهند بود. جامعه هیئت علمی دانشگاه تهران چندی پیش برای رسیدن به خواسته های خود که عبارت از لغو حکومت نظامی، آزادی کلیه زندانیان سیاسی، رفع اسانه ادب از استادان بازنشسته، مسترد گردیدن لایحه استقلال، تشکیل اتحادیه های دانشجویی و اخراج گارد از دانشگاه ها بود اعلام اعتصابی به مدت یک هفته کرده بود. از ساعت ده صبح دیروز دانشجویان در سه دانشگاه علم و صنعت امیرکبیر و صنعتی آریامهر تهران دست به اعتصاب غذا و تحصن ۲۴ ساعته در محوطه دانشگاه ها زدند.

## امینی: با اعلیحضرت در بار مسائل حیاتی مملکت

## صحبت کردیم

من پس از مدتها به حضور شاهنشاه رسیدم، و در فرصتی مغتنم با ایشان درباره وضع بحرانی کشور گفتگو کردم. این گفته ای بود که دکتر علی امینی نخست وزیر اسبق ایران که نامش به عنوان نخست وزیر احتمالی کابینه آشتی و ائتلاف ملی نزدیک به شش ماهست در فضای سیاسی کشور به گوش می رسد، امروز صبح به خبرنگار سیاسی روزنامه اطلاعات عنوان کرد. دکتر امینی گفت: با آنکه به دفعات در جراید خارجی و داخلی اخباری پیرامون ملاقات من و اعلیحضرت عنوان شده بود حقیقت اینست که من مدت ها بود که با معظم له دیدار نداشتم ولی مسائلی بود که باید مطرح می شد، مسائل حیاتی و ضروری که به استقلال و بنیاد مملکت بستگی دارد.

## اطلاعات ضدو تقیضی در مورد زندانیان سیاسی

بعد از ظهر دیروز یک جلسه مصاحبه مطبوعاتی با شرکت خبرنگاران داخلی و خارجی و نماینده رادیو لندن (بی بی سی) در باشگاه دانشگاه با حضور خانواده زندانیان سیاسی و برخی از زندانیان آزاد شده تشکیل شد. در این جلسه صفر قهرمانیان، که ۳۳ سال در زندان بوده نیز شرکت کرد. پس از تشکیل جلسه مصاحبه دکتر هدایت الله متین دفتری نائب رئیس کانون وکلای دادگستری و عضو کمیته دفاع از حقوق زندانیان سیاسی گفت: مقامات مملکت قبلاً گفته بودند که ما بیش از هزار زندانی نداریم و چندی قبل ۳۳۳ نفر آزاد شدند و اکنون اعلام می کنند که ۱۱۶۰ نفر آزاد شده اند.

## قالب امروز



پینه دوز - امامزاده یحیی (ع) / عکس از: علی آذر نیا

## سرایه

تا مهر توام در دل شوریده نشست

و افتاد مرا چشم بدان نرگس مست

این غم ز دلم نمی نهد پای برون

وین اشگ ز دامنم نمی دارد دست

عبید زاکانی

## پند بزرگان

«اکلمات چنان قدرتی دارند که می توانند آتش جنگی را بیفرورزند یا صلحی را برقرار سازند، رابطه ای را به نابودی کشانند یا آن را محکم تر کنند.»

آنتونی رابینز

«برنده ترین سلاح یک زن تقوا و نجابت اوست.»

ارسطو

## امروز در تاریخ

## سالروز ایجاد شهر قزوین

سوم نوامبر سال ۲۴۵ میلادی شاپور یکم شاه وقت ایران از دودمان ساسانی که در دوران زمامداری خود ایران را ابرقدرت اول جهان کرده بود دستور بنای شهر قزوین را صادر کرد. کار ایجاد این شهر سه سال طول کشید و در اکتبر (در جریان جشن های مهرگان) سال ۲۴۸ میلادی پایان یافت. نام قزوین از طایفه ای به همین نام گرفته شده و یونانیان و رومیان باستان و اینک جهانیان دریای مازندران را به نام این طایفه دریای «کاسپین» می خوانند، زیرا که منطقه محل سکونت این طایفه آریایی تا دیلمان، گیلان و سواحل غربی آن دریا امتداد داشته است.

## تعیین نظام حکومتی ایران

۱۲ آبان ۱۳۰۴، سه روز پس از خلع دودمان قاجار از سلطنت، اعلامیه انتخاب اعضای مجلس مؤسسان برای اصلاح قانون اساسی و تعیین تکلیف نظام حکومتی ایران که جمهوری باشد یا سلطنتی صادر شد. در این زمان هنوز ژنرال رضاخان پهلوی که از سه روز پیش آن به ریاست موقت کشور تعیین شده بود تمایل خود را به شاه شدن علنی نساخته بود. وی قبلاً چند بار از جمهوری شدن ایران سخن به میان آورده و از این فکر حمایت کرده بود. هنوز روشن نیست که چه عاملی اندیشه سلطنت کردن را در ذهن او به وجود آورده یا تلقین کرد.

## ایران به «نظام متریک» پیوست

در همین روز در آبان ۱۳۱۱ ایران به نظام «متریک» پیوست. از این روز جای «مثقال»، «سیر»، «مَن» و «خروار» را گرم، کیلو گرم و تن، و جای «گَز - ذرع» و «فرسنگ» را متر و کیلومتر گرفت.

## کارها و تالیفات آندره مالرو

آندره مالرو نویسنده، هنرشناس و اندیشمند فرانسوی سوم نوامبر ۱۹۰۱ به دنیا آمد و ۷۵ سال عمر کرد.

مالرو در طول تحصیل در پاریس با زبان های مشرق زمین آشنا شد و به آسیا سفر کرد و در هندوچین به مخالفت استعمار کار اروپاییان اعمال می کردند پیوست و جنبش جوانان "آنام" را سازمان داد و روزنامه ای تحت عنوان "هند و چین در زنجیر" منتشر کرد. وی در بازگشت به فرانسه چهار کتاب برضد استعمار نوشت که عناوین آنها از این قرار است: فاتحان، راه و رسم سلطنتی، سرنوشت انسان، فریبکاری غرب.

www.iranianshistoryonthistday.com

## سودوکو

۲۳۲۱

۹				۱		۸	
			۱		۸		۳
۲				۳	۴		
	۳						
							۵
						۹	
					۷		۴

۶	۲	۹	۳	۷	۸	۱	۵	۴
۳	۷	۸	۱	۵	۴	۶	۲	۹
۱	۵	۴	۶	۲	۹	۳	۷	۸
۲	۹	۳	۷	۸	۱	۵	۴	۶
۵	۶	۳	۷	۸	۱	۵	۴	۲
۸	۴	۶	۲	۹	۳	۷	۸	۱
۹	۸	۱	۵	۴	۶	۲	۹	۳
۴	۶	۳	۷	۸	۱	۵	۴	۲
۳	۷	۸	۱	۵	۴	۶	۲	۹
۲	۹	۳	۷	۸	۱	۵	۴	۶
۵	۶	۳	۷	۸	۱	۵	۴	۲
۴	۶	۳	۷	۸	۱	۵	۴	۲

حل ۲۳۲۰

## جدول شرح در متن

۴۸۳۴

غلامحسین باغبان

از محبت گل می شوند	بازیگر فیلم جاده قدیم	شالی نفیس بانگ چوپان	غیر کارآمد
پاک			
یک عامیانه		پاک از تهمت	
بگویی فرآنی		ضمیر جمع زینت انگشتی	
آتشگیره			
مقابل راست گرا			
چ			
مرد شمشیر زن			
وسط			
		اخمو	
		شکوه هیبت	
		سوره ۲۸ قرآن مجید بوسه	
لنگه بار			
نشان داده			
سافر	گفتگوی اینترنتی		وسيله لجيم کردن